

مُعتادان فیس بوک!

Facebook Addiction!

Ali Mohammad Aghazamani

۵۵ توصیه به
کاربران شبکه‌های اجتماعی اینترنت



علی محمد آقازمانی

با مقدمه دکتر فاطمه خدایی‌فر

معتادان فیس‌بوک

علی‌محمد آقازمانی

با مقدمه:
دکتر فاطمه خدایی‌فر



سرشناسه	:	آقازمانی، علی‌محمد
عنوان و نام پدیدآور:	:	معتادان فیس‌بوک / علی‌محمد آقازمانی
مشخصات نشر و نام مؤلف	:	درسا، تهران / علی‌محمد آقازمانی.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۱ ص.
وضعیت فهرستنویسی	:	براساس اطلاعات فیپا.
موضوع	:	فیس بوک (منبع الکترونیکی)
رده‌بندی کنگره	:	HM۷۴۲/ف۹آ۷ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویی	:	۳۰۲/۳۰۲۸۵
شماره کتابخانه ملی ایران	:	۳۰۹۸۰۴۲



انتشارات درسا

- نام کتاب: معتادان فیس‌بوک
- ناشر: درسا
- نویسنده: علی‌محمد آقازمانی
- ویراستار: علی ابوطالبی
- طراح جلد: سید محمد جواد بهشتیان
- چاپ اول: ۱۳۹۲
- تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه
- چاپ: نیکاچاپ
- صحافی: منصوری
- قیمت: ۵۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۵۹-۹۵-۲ ISBN:978-964-8759-95-2

آدرس: خیابان انقلاب ـ بعد از خیابان وصال ـ جنب سینما سپیده ـ کوچه اسکو ـ پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ ـ ۶۶۴۶۶۹۵۹ ـ ۶۶۹۶۳۰۳۵

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

سایت اینترنت: www.nashredorsa.com

پست الکترونیکی: liusa@nashreliusa.com

فروش الکترونیکی: www.dorsabook.com

فهرست مطالب

درباره‌ی نویسنده

علی‌محمد آقازمانی، ژورنالیست و محقق حوزه‌ی جامعه‌ی اطلاعاتی است که در یک دهه‌ی اخیر، کتاب ها و مقالات متعددی از ایشان در عرصه‌ی فناوری اطلاعات و ارتباطات در کشور منتشر شده است. کتاب‌هایی چون: رازهای طراحی وب‌سایت، مرجع طلایی یاهو، مقدمه‌ای برکارآفرینی دیجیتالی و رازهای بزرگ آمازون پیش‌تر به قلم ایشان منتشر شده است.

پیش‌گفتار

امروزه زندگی انسان با نحوه‌ی زندگی اجدادش بسیار متفاوت شده است و شاید یکی از اساسی‌ترین تفاوت‌ها، وجود وسایل ارتباط جمعی در سطح جهانی باشد. گرچه وجود این امکانات زندگی را بسیار راحت‌تر کرده است، همانند بسیاری از امکانات دیگر، استفاده‌ی نابجا یا بیش از حد از آن، به بروز مشکلات و معضلاتی می‌انجامد که اعتیاد به اینترنت یکی از آنهاست. «اعتیاد» به معنای عادت کردن غیرطبیعی جسمی یا روانی به هر ماده یا فعالیت خاص است. از نشانه‌های اعتیاد، اختصاص دادن زمان بیش از حد برای یک کار یا فعالیت‌های مرتبط با یک ماده‌ی خاص است، که در ازای آن زمان برای انجام دیگر کارهای ضروری زندگی فدا می‌شود. همچنین فرد معتاد درصورت فقدان دسترسی به ماده یا فعالیت مورد نظر، دچار علائم ذهنی ـ روانی یا جسمی می‌شود که اصطلاحاً به آن علائم ترک گفته می‌شود. از دیگر نشانه‌های اعتیاد این است که فرد به‌آسانی نمی‌تواند فعالیت یا ماده‌ی مورد نظر را ترک کند و برای اجتناب از علائم ترک یا رسیدن به آرامش روانی، نیازمند تکرار مصرف ماده یا فعالیت مورد نظر است.

مقوله‌ی اعتیاد به اینترنت در محافل علمی و دانشگاهی به‌خوبی

شناخته‌شده است. در چاپ آتی راهنمای تشخیصی ـ آماری بیماری‌های ذهنی، ویرایش پنجم،[1] اختلال اعتیاد به اینترنت[2] گنجانده شده است. علائم اعتیاد به اینترنت که در نظام تشخیصی *DSM-V* مطرح شده بدین شرح است:

- اشتغال فکری به اینترنت یا بازی‌های اینترنتی
- علائم مبنی بر ترک، وقتی که اینترنت در دسترس نباشد.
- ایجاد تحمل (فرد لازم است زمان بیشتری را با اینترنت بگذراند تا به همان سطح احساس خوب قبلی برسد.)
- ازدست‌دادن دیگر علایق
- تلاش‌های ناموفق برای مهار میزان استفاده از اینترنت
- استفاده از اینترنت برای بهبود خلق‌وخو یا فرار از غم.

در زمانه‌ی ما، نوع خاصی از اعتیاد به اینترنت یعنی اعتیاد به فیس‌بوک، در کل دنیا رو به افزایش است و یکی از دغدغه‌های مهم هر پدر و مادر و مسئول دلسوز به‌شمار می‌آید. برای مقابله با این اعتیاد فزاینده، ابتدا باید دلایل اجتماعی و روان‌شناختی آن مشخص شود و سپس به دنبال راه‌حل‌هایی برای رفع آنها بود. اما سؤال این است که چه عواملی می‌توانند به اعتیاد به یک شبکه‌ی اجتماعی مثل فیس‌بوک منجر شوند؟ تاکنون تحقیقات در زمینه‌ی دیگر موارد اعتیاد، نشان داده است که ناقل عصبی به نام دوپامین در ایجاد اعتیاد نقش اساسی دارد. این ناقل در هر فعالیت

---

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
2. Internet Addiction Disorder

لذت‌بخشی افزایش می‌یابد؛ و آنچه باعث می‌شود فرد دوباره به مصرف ماده یا انجام عمل اعتیادآور مبادرت کند، درخواست مغز برای لذت مجدد است. به‌نظر می‌رسد امکانات ارتباطی موجود در فیس‌بوک باعث ترشح دوپامین در مغز و درنهایت اعتیاد می‌شود.

از دلایل اجتماعی این معضل می‌توان به این موارد اشاره کرد: فقدان قوانین تربیتی صحیح در خانواده‌هایی که قادر نیستند رفتارهای نابهنجار نوجوان و جوان را به‌درستی مهار کنند؛ همچنین کم شدن روابط رودرروی انسان‌ها با یکدیگر؛ ناآگاهی افراد در مورد اعتیادآفرینی این شبکه‌ها؛ و علاوه بر همه‌ی اینها، این باور نادرست که بسیاری از خانواده‌ها گمان می‌کنند استفاده از اینترنت هیچ عیب و ایرادی ندارد و به‌طور صددرصد نشانه‌ی پیشرفت فکری انسان است. قابل درک است که این امکانات در جای خود ضروری هستند، اما نباید ما در خدمت آنها باشیم بلکه آنها را باید برای رسیدن به مقاصد ضروری و عالی زندگی به‌کار گیریم.

در کتاب حاضر برای اولین بار در ایران به بحث اعتیاد به فیس‌بوک پرداخته شده است. مؤلف به‌خوبی به توصیف دلایل روان‌شناختی و اجتماعی اعتیاد به فیس‌بوک پرداخته و راه‌حل‌هایی آسان اما کارآمد پیشنهاد کرده است که هر فردی به‌راحتی می‌تواند از آنها سود جوید. امید است مخاطبان هوشیار این اثر، با بهره‌گیری از این راه‌حل‌ها، خود و اطرافیانشان را تا حد امکان از ابتلا به «اعتیاد به فیس‌بوک» در امان نگه دارند.

دکتر فاطمه خدایی‌فر
روان‌پزشک، استادیار گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی،
فلوشیپ سایکوسوماتیک

مقدمه

فناوری اطلاعات و ارتباطات[1] در دنیای امروز، نقش زیادی در تغییر روش‌ها و سیستم‌های ارتباطی و اطلاع‌رسانی افراد، سازمان‌ها، و شرکت‌ها ایفا می‌کند. از اواخر دهه‌ی شصت میلادی که پروژه‌ی *ARPA* وزارت دفاع امریکا از حالت یک پروژه‌ی نظامی و امنیتی خارج و به‌صورت یک ابزار اطلاع‌رسانی و ارتباطی در این کشور مطرح شد، و در پی اختراع پهنه‌ی جهانی وب[2] به دست تیم برنرز - لی[3] انگلیسی در اواخر قرن بیستم میلادی و توسعه‌ی کسب‌وکارهای مبتنی بر فناوری اطلاعات و ارتباطات،[4] زمینه‌های یک انقلاب بزرگ در عصری که مک‌لوهان[5] از آن به‌عنوان دهکده‌ی جهانی[6] نام برد، پدیدار شد. افرادی مانند آلوین تافلر،[7] آینده‌پژوه امریکایی، انقلاب ارتباطات و اطلاعات را «گذر بشر از انقلاب کشاورزی و صنعتی سده‌های قبل» می‌دانند و به‌نظر می‌رسد قرن بیست‌ویکم، قرنی باشد که پیشرفت‌های بشر در این دو حوزه، موجی از تکاپو و تحرک را در

---

1. Information and Communication Technology (ICT)
2. Worl Wide Web
3. Tim Berners-Lee
4. ICT enabled businesses
5. McLuhan
6. Global Village
7. Alvin Tofler

جهت نزدیکی بهتر و بیشتر ملل با یکدیگر، ایجاد کند. موج سومی[1] که تافلر از آن یاد می‌کرد، امروزه با تولد فناوری‌های جدید، گسترش زیرساخت‌های اطلاع‌رسانی و ارتباطی، و از همه مهم‌تر، ارتقای ضریب نفوذ دسترسی به ظرفیت‌های ارتباطی جدید میان ملل، محقق شده است. شبکه‌ی اینترنت که روزگاری کمتر از بیست‌میلیون کاربر داشت و شمار معدودی از کشورهای جهان به آن دسترسی داشتند، امروزه با در اختیار داشتن بیش از دومیلیارد کاربر[2] و بیش از صدمیلیون پایگاه اینترنتی فعال،[3] اثرگذارترین رسانه‌ی جهان به شمار می‌رود. در مقایسه با رسانه‌های سنتی مانند رادیو، تلویزیون، و نشریات مکتوب، اینترنت از لحاظ چندرسانه‌ای بودن و در دسترس بودن در همه‌جا، گوی رقابت را از رسانه‌های سنتی ربوده و روزبه‌روز بر شمار مخاطبان آن افزوده می‌شود.

انقلاب دیجیتال، فرصت‌های متنوعی را برای کسب‌وکار، آموزش، اطلاع‌رسانی و حتی کارآفرینی دیجیتالی[4] فراهم کرده است و امروزه کمتر کسی را می‌توان سراغ داشت که یک نشانی پست الکترونیکی یا وبلاگ یا یک پروفایل در اینترنت نداشته باشد. برخی از کسب‌وکارهایی که در اینترنت راه اندازی شده است،[5] از موفق‌ترین کسب‌وکارهای تاریخ بشر به شمار می‌آیند. قرار گرفتن نام فعالان کسب‌وکارهای اینترنتی در فهرست باشگاه

---

1. Third Wave
2. http://www.internetworldstats.com/stats.html
3. www.webhosting.info
4. Digital entrepreneurship
5. Google^{TM},Yahoo^{TM},ebay^{TM},Alibaba^{TM},Microsoft^{TM},Skyp^{TM},Facebook^{TM}

ثروتمندان فوربس،[1] خود نشان‌دهنده‌ی جایگاه ممتاز کسب‌وکار در فضای دیجیتال است. این فرصتی است که در اختیار شهروندان دهکده‌ی جهانی هزاره‌ی سوم قرار گرفته است و باید بیش از پیش به آن توجه شود و بسترهای بسط و توسعه‌ی ساختارهای آن در کشورهای در حال توسعه، مانند ایران، فراهم شود.

در کنار این فرصت‌ها، چالش‌ها و معضلات استفاده از این شبکه‌های اطلاع‌رسانی و ارتباطی، همواره مورد بحث و بررسی پژوهشگران حوزه‌ی جامعه‌ی اطلاعاتی[2] قرار گرفته است. شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، توئیتر و حتی یوتیوب، اگرچه در زمره‌ی پربازدیدترین و مشهورترین سایت‌های اینترنت به شمار می‌روند (بنا به آمار جدید پایگاه اطلاع‌رسانی الکسا)،[3] علاقه‌ی وافر کاربران اینترنت به استفاده از این پایگاه‌ها و گسترش و شیوع اتصال به این پرتال‌ها در فضای وب، سبب پیدایی پدیده‌ی استفاده‌ی آسیب‌زا طریق اینترنت[4] یا اعتیاد به اینترنت برای کاربران شده است. موضوع اعتیاد به اینترنت موضوعی است که به نظر می‌رسد باید به فهرست اعتیادهایی که برای همه‌ی ما آشناست، اضافه شود. عارضه‌هایی مانند اعتیاد به مواد مخدر، اعتیادهای عصر غیردیجیتال بوده‌اند که هنوز هم گریبان جوامع امروزی را گرفته‌اند، و امروزه پدیده‌ی دیگری به نام اعتیاد دیجیتالی[5] به فهرست اعتیادهایی که بشر با آن روبه‌روست، افزوده شده که بنا به ادعای مرجع بین‌المللی شناسایی و درمان اعتیادهای

---

1. www.forbes.com
2. Information Society
3. www.Alexa.com
4. Problematic Internet Use (PIU)
5. Digital Addiction

اینترنتی[1] که اخیراً به‌همت انتشارات جان وایلی منتشر شده است، درمانی پیچیده و دشوار دارد.

آمارها حاکی از گسترش اعتیاد به اینترنت، به‌خصوص اعتیاد فیس‌بوکی در میان کاربران جامعه‌ی اطلاعاتی امروز است. دنیا شاهد یک نوع بیماری جدید به نام «اعتیاد فیس‌بوکی» است.[2] روند افزایشی دوستی‌ها و ازدواج‌هایی که از طریق آشنایی در فیس‌بوک و به‌طور کلی شبکه‌های اجتماعی صورت می‌گیرد، و در برخی موارد به طلاق می‌انجامد، محققان غربی را بر آن داشته است تا انتشار کتاب‌ها و مقالات و برگزاری همایش‌های متعددی را به‌منظور آسیب‌شناسی رفتاری، روانی، و امنیتی حاکم بر این شبکه‌های اجتماعی در یک دهه‌ی اخیر در دستور کار قرار دهند. خبر یک‌پنجم طلاق‌ها در امریکا به‌واسطه‌ی فیس‌بوک، موضوع قابل تأملی است.[3] کاهش سطح روابط اجتماعی کاربران در محیط واقعی، تنهایی و افسردگی،[4] اختلال در تغذیه و گوارش، کاهش عزت‌نفس،[5] تهدیدات امنیتی، کاهش امنیت حریم خصوصی[6] کاربران، و ده‌ها معضل و چالش دیگر، تنها بخشی از دلایلی است که امروزه به‌عنوان زمینه‌های اعتیاد و تهدید فیس‌بوکی از آن یاد می‌شود. شبکه‌ی اجتماعی فیس‌بوکِ آقای زاکربری،[7] در اوایل سال ۲۰۰۴ میلادی به‌عنوان یک پروژه‌ی دانشگاهی در دانشگاه

---

1. http://eu.wiley.com/wileyCDA/wileyTitle/productcd-047055116X.html
2. http://www.mdhil.com/the-latest-fad-facebook-addiction-disorder
3. http://hamshahrionline.ir/details/123290
4. Loneliness and depression
5. Self-esteem
6. Privacy
7. Zakerbery

هاروارد[1] امریکا متولد شد. اما بعد از آنکه میلیون‌ها دانشجوی امریکایی وارد این شبکه شدند، خالق جوان آن به فکر بین‌المللی کردن این شبکه افتاد. افزایش کارایی و توسعه‌ی خلاقیت دیجیتالی آقای زاکربری و تیمش، به پدیدار شدن مؤثرترین و محبوب‌ترین شبکه‌ی اجتماعی اینترنت منجر شد، به‌گونه‌ای که تا اواسط سال ۲۰۱۲ میلادی، شمار کاربران این شبکه از نهصدمیلیون نفر در بیش از یکصدوشصت کشور جهان فراتر رفت و ارزش دلاری این تجارت فعال و موفق، مرز هشتادمیلیارد دلار را نیز درنوردید، موفقیتی که پیش‌تر برای سایت‌های موفقی چون آمازون (بنیانگذار: جف بزوس)،[2] گوگل (بنیانگذار: لری پیج)[3] و ای‌بی (بنیانگذار: پی‌یر امیدیار)[4] حاصل شده بود. چت متنی و صوتی و این اواخر چت تصویری در کنار پروفایل‌سازی، انجمن‌سازی، گروه‌سازی، اشتراک‌گذاری متن و عکس، و مسائلی از این دست با حضور صدها میلیون کاربر اینترنت، سبب شد فیس‌بوک امروزه جزء لاینفک زندگی یک‌ششم جمعیت کره‌ی زمین باشد.

سیستم تایم‌لاین[5] یا «خط سیر زمانی» فیس‌بوک در کنار سیستم‌های تبلیغاتی و اطلاع‌رسانی آن بر روی گوشی‌های تلفن همراه، «فیس‌بوک‌بازی» صدها میلیون کاربر این شبکه را در اقصی نقاط جهان افزایش داده است و شاید یکی از دلایل گسترش اعتیاد به این شبکه نیز به حساب آید. به نظر می‌رسد فیس‌بوک

1. Harvard
2. Jeff Bezos
3. Larry Page
4. Pierre Omidyar
5. Timeline

محفل بین‌المللي بدون نیاز به گذرنامه‌ای شده است و همانند سیگاری‌ها که روزی نیست حتی یک پک به سیگار نزنند، فیس‌بوک‌بازها هم نمی توانند روزی چند بار به صفحه‌شان متصل[1] نشوند. آنها که دیگر خیلی معتاد شده‌اند و وقت زیادی را صرف این شبکه و فعالیت در آن می‌کنند، همواره در این شبکه برخط (آنلاین)[2] هستند تا هیچ فعل و انفعالی در مورد دوستان و گروه‌هایی که عضو آن هستند، از نظرشان پنهان نماند. البته شیوع فیس‌بوک‌بازی در میان جوامع، همه‌ی ملت‌ها را تحت تأثیر قرار داده است و فرصتی را برای صاحبان کسب‌وکار، و مراکز تحقیقاتی و تبلیغاتی و حتی امنیتی فراهم کرده است تا فعالیت کاربران این شبکه‌ها را برای نیل به اهداف و مأموریت‌های سازمانی خود، تحت نظر بگیرند. جولیان آسانژ،[3] مؤسس ویکی‌لیکس،[4] که پرتال تحت مدیریت وی بزرگ‌ترین افشاگری قرن را در اینترنت منتشر کرد،[5] معتقد است «فیس‌بوک، نفرت‌انگیزترین ابزار جاسوسی است که تاکنون خلق شده است.»[6] به گفته‌ی آقای آسانژ، فیس‌بوک یک گنجینه‌ی اطلاعاتی بسیار بزرگ از نام و سوابق افراد است که کاربران آن را داوطلبانه در اختیار این شبکه‌ی اجتماعی قرار می‌دهند ولی این ابزار مورد بهره‌برداری دستگاه‌های امنیتی و اطلاعاتی امریکا قرار می‌گیرد. وی می‌گوید هر کس نام و اطلاعات شخصی خود را به فیس‌بوک اضافه می‌کند، باید بداند که

---

1. Login
2. Online
3. Julian Assange
4. Wikileaks

۵. این سایت، میلیون‌ها سند رسمی فعالیت‌های سیاسی، امنیتی و اطلاعاتی مرتبط با نهادهای غربی را منتشر کرد.

۶. خبرگزاری ایسنا، ۱۳۹۰/۰۲/۱۷، کد خبر ۱۰۳۱۶-۹۹۲.

به‌رایگان در خدمت دستگاه‌های اطلاعاتی امریکاست و این گنجینه‌ی اطلاعاتی را برای آنها تکمیل می‌کند. جولیان آسانژ مدعی نیست که دستگاه‌های اطلاعاتی امریکا شبکه‌ی اجتماعی فیس‌بوک را می‌چرخانند، ولی به عقیده‌ی وی، دسترسی این دستگاه‌های اطلاعاتی به اطلاعات ذخیره‌شده در فیس‌بوک، آن را به ابزاری خطرناک تبدیل کرده است. درواقع فیس‌بوک اطلاعات کاربران خود را به شیوه‌های گوناگون در اختیار بنگاه‌های تبلیغاتی و سازمان‌ها و نهادهای اطلاعاتی و امنیتی قرار می‌دهد تا از این رهگذر، پول بیشتری به دست آورد و ارزش سهام خود را در بازار سهام ارتقا دهد.

کاربری که اطلاعات خود را از زمان مدرسه رفتن، دانشگاه رفتن، و مکان کار و زندگی گرفته تا تصاویر خانوادگی و شخصی و مسافرت‌ها و دیدارها و اطلاعات دوستان دور و نزدیک داخلی و خارجی‌اش در فیس‌بوک ارائه می‌کند، بهترین عامل و طعمه برای نهادهای تبلیغاتی و اطلاع‌رسانی و حتی امنیتی و جاسوسی به شمار می‌رود. تصور کنید اگر می‌خواستید چنین اطلاعات گسترده، منسجم، و مکتوبی را از دوست خود یا از دوست یکی از دوستان خود به دست آورید، در محیط غیرمجازی چگونه امکان‌پذیر بود؟ حتی اگر به‌راحتی می‌توانستید این اطلاعات را به دست آورید، ناچار بودید چقدر زمان و هزینه صرف کنید؟ درحالی‌که همه‌ی اینها در فیس‌بوک به‌رایگان، داوطلبانه و به‌آسانی در دسترس و قابل وصول است.

امنیت حریم خصوصی کاربران در فیس‌بوک در زمره‌ی مهم‌ترین چالش‌های این شبکه است که باید به آن توجه ویژه

مبذول شود. در کنار این مسائل، باید به آسیب‌های اخلاقی، ناهنجاری‌های رفتاری، و مشکلات جسمی و روحی که روز به روز بیش از پیش گریبان کاربران این شبکه‌ها را می‌گیرد نیز توجه کرد. اگر واژه‌های *internet addiction* یا *facebook addiction* را در موتورهای جست‌وجو وارد کنید، مشاهده خواهید کرد این موضوعات تا چه اندازه در اخبار، رسانه‌ها، مقالات، و کتاب‌های گوناگون مورد اشاره قرار گرفته است. روان‌شناسی سایبر و تحلیل رفتار کاربران رسانه‌ی اینترنت، عرصه‌ای است که نشریات بین‌المللی معتبری برای انتشار یافته‌های محققان در مورد آن تدارک دیده شده و حتی عناوین پایان نامه‌های کارشناسی ارشد و دکترای تخصصی رشته‌های مختلف علوم به آن اختصاص یافته است. اینها همه و همه بر یک موضوع دلالت می‌کنند و آن اینکه اعتیاد به فیس‌بوک، هشداری جدی می‌طلبد و برای حل معضلات آن باید تلاش کرد.

دانیل میلر، استاد انسان‌شناسی در دانشگاه کالج لندن، اخیراً کتابی درباره‌ی فیس‌بوک نوشته است که در آن، به داستان‌هایی کوتاه از سرگذشت و تجربه‌ی افراد مختلف در استفاده از این پایگاه پرداخته است.[1] او معتقد است برای خیلی‌ها، فیس‌بوک یک اَبَردوست[2] به حساب می‌آید و بعضی‌ها به‌قدری غرق «فیس‌بوک‌بازی» هستند که بهتر است در قسمت اعلام وضعیت تأهل بنویسند: *Marrigae to Facebook!*

---

1. Miller, D. ***Tales from Facebook***, Pllity، (2011)

2. Meta-friend

محققانی چون ویلدرمورت[1] و بارنرز،[2] معتقدند که کاربران اینترنت، به‌خصوص کاربران شبکه‌های اجتماعی، گویی نه از امنیت اطلاعاتی و شخصی خود در این فضا آگاهی دارند و نه درباره‌ی چالش‌هایی که این ناآگاهی برای آنان ایجاد می‌کند، چیزی می‌دانند. در این بین، کاربران نوجوان و جوان، به‌سادگی اطلاعات شخصی خود را در معرض دید قرار می‌دهند و در تیررس خطرات و معضلات این شبکه‌ها هستند. این قضیه نه‌تنها در کشورهای کمتر توسعه‌یافته به‌عنوان یک ناهنجاری جدی در اجتماع مطرح شده است، بلکه در جوامع غربی نیز که به‌شدت درگیر معضلات استفاده‌ی افراطی شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و شاهد کاهش روابط اجتماعی و عاطفی شهروندان خود هستند، مشاهده می‌شود. به نظر می‌رسد قبل از اینکه دولت‌ها به فکر راه چاره باشند، مردم و کاربران باید هوشیار و عاقل باشند و در مقابل ابزارهای سرمایه‌داری و سلطه‌گری، نسبت به معضلات و شیوه‌ی برخورد با آن، با بصیرت و شناخت حداکثری عمل کنند.

پنجاه‌وپنج توصیه‌ای که در این کتاب به‌عنوان نخستین کتاب در حوزه‌ی آسیب‌شناسی رفتاری، امنیتی، و اطلاعاتی فیس‌بوک در ایران مطرح شده است، بخشی از دامنه‌ی مشکلات و برخی از راه‌حل‌های عملی را به مخاطبان ایرانی معرفی می‌کند و به‌هیچ‌وجه یک راهنمای پزشکی و روان‌شناسی محسوب نمی‌شود. به امید

1. Wildemuth, B., ***The illusion of Inline privacy***, University of North Carolina at Chapel Hill, http://sils.unc.edu/ (2008)

2. Barners, S. ***A Privacy Paradox: Social Networking in the United States***, First Monday, 11:0, www.firstmonday.org (2006)

آنکه کاربران ایرانی شبکه‌های اجتماعی، بیش از آنکه در زندگی مـجازی[1] خـود فـعال و پـرتکاپو بـاشند، در زنـدگی واقـعی[2] مسئولیت‌پذیر، عاطفی، خلاق، محرک، و مشوق خوبی‌ها باشند. به امید روزی که معتاد فیس‌بوک نباشیم بلکه شـوق بـوییدن شـقایق بی‌قرارمان کند؛ که: «تا شقایق هست، زندگی باید کرد.»

در پایان، از سرکار خانم دکتر فاطمه خدایی‌فر، استاد برجسته‌ی روان‌پزشکی، بـه پـاس تألیـف پـیش‌گفتاری بـر کـتاب، صـمیمانه سپاسگزاری می‌کنم. از خوانندگان محترم نیز تقاضا می‌کنم هرگونه انتقاد و پیشنهاد و نظر ارزنده‌ی خـود را بـرای ایـنجانب یـا نـاشر محترم کتاب ارسال کنند تا در ویرایش‌ها و چاپ‌های بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

استکهلم، مرداد ۱۳۹۱
علی محمد آقازمانی
aghazamani99@yahoo.com

1. Second Life
2. Real Life

پنجاه‌وپنج توصیه به معتادان فیس‌بوک

۱. نشانه‌های فیس‌بوک‌بازان

کسانی راکه به شیوه‌ی معمول از اینترنت و ابزارهای موجود در آن استفاده می‌کنند، نمی‌توان «معتادان به اینترنت» دانست. همچنین کاربرانی که به میزان عادی از شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک استفاده می‌کنند، معتاد فیس‌بوک تلقی نمی‌شوند. با این وصف چه کسانی را می‌توان معتاد فیس‌بوک دانست؟ متأسفانه از آنجا که فیس‌بوک به یک ابزار روزمره مثل تلویزیون تبدیل شده، برای بسیاری از مردم دشوار است قبول کنند به این رسانه‌ی اجتماعی معتاد شده‌اند. اما بررسی‌های دکتر آندری آسن نشان می‌دهد علائم اعتیاد به فیس‌بوک شبیه به اعتیاد به مواد مخدر، اعتیاد به الکل، و اعتیاد به مواد شیمیایی است. «تست سنجش اعتیاد به فیس‌بوک»[۱] براساس شش معیار بنیادین تهیه شده است که باید برای دستیابی به نتیجه‌ی دقیق، به هر شش معیار صادقانه پاسخ و به پاسخ‌های خود نمره‌ی مناسب بدهید.

نمره‌ی (۱) برای «خیلی به‌ندرت»، نمره‌ی (۲) برای «به‌ندرت»،

---

۱. خبرگزاری ایسنا، ۱۳۹۱/۰۲/۲۷، کد خبر: ۹۱۰۲۲۷۱۶۱۴۱.

نمره‌ی (۳) برای «گاهی»، نمره‌ی (۴) برای «اغلب» و نمره‌ی (۵) برای پاسخ «همیشه» در نظر گرفته شده است.

- زمان زیادی را صرف فکر کردن درباره‌ی فیس‌بوک یا برنامه‌ریزی برای استفاده از آن می‌کنم.
- هر روز بیشتر احساس می‌کنم که استفاده از فیس‌بوک برایم ضرورت دارد.
- از فیس‌بوک استفاده می‌کنم تا مشکلات شخصی‌ام را فراموش کنم.
- تلاشم برای کاهش مدت استفاده از فیس‌بوک ناموفق بوده است.
- اگر مرا از استفاده از فیس‌بوک منع کنند احساس ناآرامی یا معذب بودن می‌کنم.
- به‌قدری از فیس‌بوک استفاده می‌کنم که در کار یا تحصیل یا مطالعاتم تأثیر منفی گذاشته است.

اگر در این آزمون دست‌کم به چهار پرسش جواب «اغلب» یا «همیشه» بدهید، شما هم به این شبکه‌ی اجتماعی معتاد هستید و باید برای رفع اعتیاد خود چاره‌ای بیندیشید.

اما به‌اجمال، نشانه‌های فیس‌بوک‌بازان را می‌توان در این موارد نُه گانه مشاهده کرد:

۱. روزی چند بار از طریق لپ‌تاپ خود به شبکه متصل و وارد آن می‌شوند.
۲. روزی چند بار از طریق گوشی تلفن همراه خود وارد شبکه

می‌شوند.
۳. هر عکسی که می‌گیرند بی‌درنگ در فیس‌بوک منتشر می‌کنند.
۴. پی‌درپی عکس پروفایل خود را تغییر می‌دهند.
۵. در این فکر هستند که تعداد دوستان خود را در شبکه، به اعداد سه‌رقمی به بالا برسانند!
۶. می‌خواهند لحظه به لحظه رویدادهای روزانه‌ی خود را به اطلاع جهان مجازی برسانند.
۷. در طول روز، خسته، خواب‌آلود، گوشه‌گیر، و با افکاری پر از انرژی منفی دست به گریبان هستند.
۸. به‌جای استفاده از واژه‌های معمول و مرسوم برای ابراز علاقه و دوست‌داشتن، از ادبیات «فیس‌بوکی» استفاده می‌کنند!
۹. حتی درحالی‌که این کتاب را مطالعه می‌کنند، در فیس‌بوک چرخ می‌زنند!

توصیه: تا می‌توانید ارتباطات مجازی خود را کم، و ارتباطات اجتماعی خود را در محیط واقعی و غیرمجازی تقویت کنید. برنامه‌ریزی کنید تا از روزی ده بار اتصال به فیس‌بوک، به روزی یک بار در روز و سپس یک بار در هفته برسید؛ باور کنید هیچ چیز را از دست نمی‌دهید!

۲. فیس‌بوک شما را کم‌رو و گوشه‌گیر می‌کند!

در دو دهه‌ی اخیر، پژوهشگران ارتباطات، روان‌شناسان، و متخصصان علم رایانه، تحقیقات متعدد و مفصلی درباره‌ی آسیب‌های رفتاری و روانی ناشی از استفاده‌ی بیش از حد از اینترنت انجام داده‌اند. مطالعاتی که در حوزه‌ی روان‌شناسی سایبر

صورت گرفته این ادعا را ثابت می‌کند که افراد کم‌رو و گوشه گیر تمایل زیادی به حضور در محیط‌های مجازی دارند و این عامل روانی، تأثیر زیادی در کنار گذاشتن احتیاط به هنگام انتخاب دوست در این محیط‌ها دارد. این عده به‌نسبت افراد عادی، زمان زیادی را صرف فیس‌بوک‌بازی می‌کنند.[1] یافته‌های برخی از این تحقیقات نشان می‌دهد کاربرانی که بیش از حد معمول پای رایانه می‌نشینند و برای اتصال به اینترنت و گشتن در شبکه‌های اجتماعی وقت صرف می‌کنند، افرادی هستند که زندگی مجازی را بیش از زندگی واقعی دوست دارند و ترجیح می‌دهند دور از جمع و جامعه، به قولی دستی از دور بر آتش داشته باشند. این موضوع باعث می‌شود فرد گوشه گیر، تنها، و در ارتباطات اجتماعی خود دچار ناهنجاری‌های رفتاری شود و از ارتباطات چهره به چهره دوری کند.

کم‌رویی و گوشه گیری، یکی از مهم‌ترین آسیب‌هایی است که فیس‌بوک‌بازی برای کاربران به همراه دارد و از معضلات دنیای برخط برای نسل امروز است. اگر معتاد فیس‌بوک هستید و از ورود به اجتماع، صحبت کردن در میان جمع، و اظهار نظر در محیط‌های غیرآنلاین! هراس دارید، بدانید که کم‌رو و گوشه گیر هستید و باید این خصلت نامطلوب را از خود دور کنید. در محیط مجازی، فقط و فقط «نوشته» است که به سراغ شما می‌آید. اما در دنیای واقعی، ممکن است با صداها، تصویرها، وکنش‌ها و واکنش‌های جسمانی

---

1. Emily, S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M., Arseneault, J., Orr, R. (2009) *The Influence of Shyness on the Use of Facebook in a undergraduate Sample*, Cyberpsychology & Behavior, Vo. 12, No 3.

نیز در نقد یا ستایش حرف، شخصیت، و اظهارات خود روبه‌رو شوید. بنابراین اگرچه از این قبیل بازخوردها در محیط برخط به‌دور هستید، باید بدانید که بخش عظیمی از مهارت‌های سخنرانی، نقد، تحلیل، و آداب زندگی و معاشرت را در محیط واقعی یاد می‌گیرید نه در محیط برخط. برای دور ماندن از برخی ناگواری‌ها، به محیط برخط پناه نبرید و جسارت و شجاعت خود را در محیط واقعی افزایش دهید. بدانید که محیط برخط به‌ظاهر شما را از جامعه دور نمی‌کند، اما آرام آرام زمینه‌ی دور شدن شما را فراهم می‌آورد.

توصیه: اگر به راستی می‌بینید فیس‌بوک زمینه‌ی گوشه گیری و کم‌رویی شما را فراهم کرده است، درباره‌ی علایق خود در هر زمینه‌ای در جمع‌های دوستانه و خانوادگی صحبت کنید و از کتاب‌های معتبر و روان‌شناسان حاذق برای حل این معضل بهره ببرید.

۳. فیس‌بوک، اعتمادبه‌نفس را کاهش می‌دهد.

اینکه چرا فیس‌بوک اعتمادبه‌نفس را کاهش می‌دهد، دلایل مختلفی دارد. یکی از این دلایل می‌تواند حضور مستمر کاربر در محیط مجازی و شکل گیری شخصیت وی در این محیط باشد. محیط مجازی معمولاً انسان‌ها را محافظه کار، ساکت، و مستمع می‌کند، و در فضایی غیرحسی قرار می‌دهد. چنین محیطی، مهارت‌های ارتباطات اجتماعی و تعاملات زندگی واقعی را که برای رشد شخصیت آدمی لازم است، به او نمی‌آموزد. همین مسئله باعث می‌شود کاربران معتاد به این شبکه‌ها، از محیط واقعی

که الزامات و نیازهای خود را می‌طلبد فاصله بگیرند و این فاصله گرفتن، تا حدی به کاهش اعتمادبه‌نفس می‌انجامد. کاهش خوداتکایی و اعتمادبه‌نفس، یکی از آسیب‌های روانی فیس‌بوک است که در سال‌های اخیر در تحقیقاتی متعدد به آن اشاره شده است. جدیدترین تحقیق در این زمینه، به‌همت پژوهشگران دانشگاه گوتنبرگ سوئد انجام یافته است. فیس‌بوک، پر از محتواها و اظهارنظرهای منفی و ضد اعتمادبه‌نفس است و کاربران آن، خواسته یا ناخواسته، تولیدکننده‌ی انرژی منفی در این محیط هستند.

توصیه: مثبت‌نگر باشید و مثبت بیندیشید. فهرستی از توانمندی‌ها و استعدادهای خود تهیه و آنها را تقویت کنید. بدانید که از خیلی‌ها جلوتر هستید و وضع حال شما، حتی اگر کار ندارید و در گذراندن واحدهای دانشگاهی با دشواری‌هایی مواجهید، از خیلی‌ها بهتر است! شاید سلامت و آرامش روان شما موهبتی باشد که قدر آن را نمی‌دانید. پس بیهوده با فیس‌بوک خرابش نکنید و برای مشکلات خود، در دنیای واقعی به دنبال راه‌حل باشید نه در دنیای مجازی!

۴. فیس‌بوک زندگی مجازی را تشویق می‌کند، نه زندگی واقعی را.

وقتی در فیس‌بوک هستید، در دنیای مجازی قدم می‌زنید. در دنیای مجازی، از بوییدن گل، گرفتن دست یک دوست، لذت بردن از شیرین‌سخنی دوستان، حتی شنیدن صدای دوستان و آشنایان و

مشاهده‌ی خندیدن یا گریستن آنها، که در دنیای واقعی میسر است، خبری نیست. اینها شاید رخدادهای پیش‌پاافتاده‌ای به‌نظر برسد که ارزش چندانی ندارد، اما بشر به دلیل خوی اجتماعی‌اش، به همین چیزهای پیش‌پاافتاده نیاز دارد؛ که فیس‌بوک آنها را ارضا نمی‌کند. کاربران فیس‌بوک، اقوام و دوستان مختلف خود را شاید هر روز در فیس‌بوک ببینند و با آنها صحبت کنند، اما چه‌بسا چند ماه یک بار یا حتی سالی یک بار به دیدار آنها در دنیای واقعی نائل شوند.

همه‌ی دوستان فیس‌بوکی ما هم خارج از مرز زندگی نمی کنند. بعضی‌ها شاید ساکن کوچه‌ی بالایی، خیابان بغلی، یا چند محله پایین‌تر یا بالاتر از ما باشند، اما دیدار حضوری ما با آنها به هزار و یک دلیلی که برای خود می‌تراشیم (و یکی‌اش هم فیس‌بوکی است)، به‌ندرت میسر می‌شود. یکی از دلایل را می‌توان پذیرش محیطی دانست که فیس‌بوک بر ما غالب کرده است. تولد دوستمان را فقط با یک «کامنت» تبریک می‌گوییم. از کارت تبریک‌های خوشگل قدیمی، دسته گل‌های کوچکی که در جشن تولد به دوستانمان می‌دادیم، و هدایای کوچک و بزرگ رنگارنگ چه خبر؟ پس آنها کجا رفته‌اند؟ عجب دنیایی شده که تبریک جشن تولد یک دوست هم به یک کامنت یک‌خطی فیس‌بوکی تبدیل شده است. آن هم بعضاً از نوع فارگلیسی چندکلمه‌ای شبیه: *Tavalodet Mobarak azizam. Kiss & hug* و قس‌علی‌هذا. باز هم گلی به گوشه‌ی جمال فیس‌بوک که به ما یادآوری می‌کند تولد پسر برادرمان یا دختر خواهر یا عموزاده‌مان کی فرا می‌رسد، تا تبریکی نصفه و نیمه و مجازی به آنها بگوییم! وگرنه زندگی صنعتی و دیجیتالی‌شده‌ی امروزی، ذهن ما را در یادآوری روز

تولد نزدیکانمان یاری نمی‌کند. به‌نظر می‌رسد زندگی مجازی فیس‌بوکی، راهی است برای فرار از دنیای شلوغ و پرمخاطره‌ی اطراف ما. به‌ظاهر در محیط برخط از بسیاری از مسائل در امان هستیم، اما در باطن، فیس‌بوک ما را به محیطی خو داده است که با طبیعت اجتماعی و عاطفی و احساسی و معنوی آدمی فاصله دارد.

توصیه: به همان اندازه که به فیس‌بوک معتاد شوید، از محیط واقعی فاصله می‌گیرید. فاصله گرفتن از دنیای واقعی، برای حال و آینده‌ی شما خطرناک و زیان‌آور است. برای فرار از محیط مجازی، پندهای قبلی را دوباره بخوانید.

۵. ازدواج با فیس‌بوک

بعضی از کاربران فیس‌بوک (درواقع دسته‌ی معتادان به فیس‌بوک) آن‌قدر به این شبکه و استفاده‌ی روزانه از آن سرگرم هستند که شاید مدت زمانی که با همسر خود صحبت می‌کنند، از مدت زمانی که صرف فیس‌بوک‌بازی می‌کنند، کمتر باشد. به این دسته از کاربران باید پیشنهاد کرد که در بخش اعلام وضعیت تأهل یا تجرد خود در فیس‌بوک، به‌جای نام همسرشان کلمه‌ی ***facebook*** را درج کنند! آنها چنان با این شبکه عجین شده‌اند گویا با فیس‌بوک ازدواج کرده‌اند نه با عشق واقعی خود. آنها درواقع عشق مجازی دارند و آن را به هر چیزی ترجیح می‌دهند. آن اندازه که واکنش نشان دادن در قبال نظر و سلایق دوستانشان در فیس‌بوک برای‌شان اهمیت دارد، گوش کردن به درددل‌های شریک زندگی‌شان یا دوست نزدیکشان در طول هفته، برای‌شان مهم نیست و چه‌بسا

خسته کننده و دردناک باشد. این خطری است که زوج‌های جوان فیس‌بوک‌باز را به‌شدت تهدید می‌کند. شمار طلاق‌هایی که باعث و بانی آن فیس‌بوک است، در غرب در حال افزایش است. پس، این هشدار را جدی بگیرید.

توصیه: اگر شما مصداق فردی هستید که با فیس‌بوک ازدواج کرده، بهتر است روشی را در پیش بگیرید که نامزدی یا ازدواجتان را با فیس‌بوک به هم بزند! برای این کار، کمتر فیس‌بوک‌بازی کنید و بیشتر «هنر عشق ورزیدن» را فرابگیرید.

۶. دوستان واقعی شما، طبقه‌بندی ندارند.

فیس‌بوک ما را ترغیب می‌کند دوستان خود را طبقه‌بندی و درواقع رتبه‌بندی کنیم. به‌عنوان مثال بعضی از دوستان، «دوستان خیلی نزدیک» می‌شوند و بعضی‌ها در فهرست سیاه ما قرار می‌گیرند؛ بعضی‌ها هم که آن‌سوی آب‌ها زندگی می‌کنند و ما به‌ندرت با آنها کار داریم، مگر اینکه سالی یک بار سالروز تولد آنها را تبریک بگوییم یا برای خالی نبودن عریضه، عکسی از آنها را «لایک» کنیم. بعضی دیگر از دوستان هم، چون «دوستِ دوستان» ما هستند و بعضاً از قضای روزگار، با آنها دوست شده‌ایم، خیلی در دستور کار قرار ندارند. این طبقه‌بندی‌ها و به قولی *category* دوستان! در درازمدت در شکل‌گیری رفتار ارتباطی و احساسی ما با این افراد تأثیر می‌گذارد و قطعاً واکنش ما در قبال این دوستان، بر اساس خاصیتی که هر «دسته» دارد، متفاوت است. اما درواقع، دوستان شما طبقه‌بندی ندارند. اگر واقعاً دوست هستند و آنها را به‌عنوان

دوست قبول دارید و دوستشان دارید، در هیچ طبقه و بسته و دسته‌ای قرار نمی‌گیرند. خاصیت دنیای مجازی این است که با امکانات الکترونیکی و دیجیتالی، دوست دارد هر چیزی را داخل فولدر و فایل و محدوده‌ی قابل شناسایی ببرد. در دنیای واقعی، چنین دسته‌بندی‌هایی بی‌معناست.

توصیه: به‌جای طبقه‌بندی دوستان خود در فیس‌بوک، دوستان خود را درست انتخاب کنید تا همه‌ی آنها برای شما مهم باشند و زیر هیچ دسته و برچسبی قرارشان ندهید. درعوض، خصلت‌های بد خود را طبقه‌بندی کنید و بکوشید برای ورود به دنیای واقعی، آنها را حذف کنید.

۷. فیس‌بوک و درون گرایی و مابقی قضایا

تنهایی و گوشه‌نشینی و صفحه کلید و ماوس، ابتدایی‌ترین ابزارها و ملزومات درنوردیدن سرزمین فیس‌بوک است. معتادان فیس‌بوک، بیش از آنکه حرف بزنند، می‌نویسند و می‌خوانند و در یک کلمه، «جمع‌گریز» هستند. معتادان درون‌گرای فیس‌بوک، از خلوت‌نشینی و گشت‌وگذار مداوم در فیس‌بوک در طول روز احساس آرامش و راحتی می‌کنند.

درواقع تأثیرات دنیای مجازی در رفتار و کنش آدمی در اجتماع بسیار است و این موضوع در شبکه‌های اجتماعی که مختصات خاص خود را دارد، قابل تأمل است. معتادان درون‌گرای فیس‌بوک، معمولاً در محیط کار نیز افرادی محافظه‌کار، فاقد خلاقیت در انجام کارها، و در فعالیت‌های جمعی ضعیف هستند. البته نمی‌توان این شاخص‌ها را به همه‌ی کاربران تعمیم داد اما

به‌هرحال، این معضلی است که برای معتادان دنیای مجازی قابل تصور است. اگر می‌بینید در محیط واقعی، منزوی هستید و جسارت ابراز نظر و ابراز وجود شما کاهش یافته است و بیشتر ترجیح می‌دهید از آسیب‌ها و چالش‌های با جمع بودن پرهیز کنید، به شما توصیه می‌شود محیط واقعی را جایگزین محیط‌های مجازی بکنید. شاید ده دقیقه صحبت حضوری یا تلفنی با یک دوست، تأثیر بهتری در روحیه‌ی شما داشته باشد تا آنکه دو ساعت مشغول «کامنت‌نویسی» در فیس‌بوک باشید.

توصیه: درون شما و طبیعت زندگی و وجود شما، اجتماعی است نه منزوی و دور از جامعه. دنیای مجازی بیشتر از آنکه به شما کمک کند روحیه‌ای خلاق و مثبت و پرانرژی داشته باشید، زندگی تک‌هسته‌ای، بی‌روح، و به‌ظاهر رنگارنگ اما درواقع خسته کننده را برای شما به ارمغان می‌آورد. پس به آن عادت نکنید.

۸. فیس‌بوک و بلوغ زودرس

فیس‌بوک به دلیل آنکه رسانه‌ای است بی‌حدومرز، محفلی است برای بیان و عرضه‌ی هر نوع نوشته، سخن، تصویر، و اطلاعاتی که خواسته یا ناخواسته از طریق دوستان، یا گروه‌ها و انجمن‌هایی که عضوشان هستید، منتشر و بر روی صفحه‌ی شما ظاهر می‌شود. اگرچه کاربران زیر سیزده‌ساله حق حضور در فیس‌بوک را ندارند، باید دانست که خطرات شبکه‌های اجتماعی برای کاربران زیر بیست‌ساله نیز جدی است، چه برسد به کاربران زیر سیزده‌ساله. انتشار بسیاری از مطالب و تصاویر در فیس‌بوک، بدون توجه به

محدودیت‌های سنی و ادراکی دوستان کاربر صورت می‌گیرد و کاربران به این موضوع توجه نمی‌کنند که شاید از دویست نفر دوست خود، سی نفر هم زیر هجده سال دارند و دانستن این مطالب نه‌تنها برای آنها ضرورت ندارد، بلکه ناهنجاری‌هایی را برای آنها به همراه دارد.

انتشار تصاویر مبتذل، نوشته‌های سخیف، وکامنت‌های بی‌ادبانه و مروج فرهنگ سطحی‌نگری، عواملی است که بلوغ زودرس را در بین نوجوانان به همراه خواهد داشت. به‌طور کلی، ماهواره و اینترنت در بلوغ زودرس نقش مستقیم دارند و این نقش در شبکه‌های اجتماعی به‌مراتب پررنگ‌تر است.

توصیه: بلوغ زودرس، فرصت‌های زیادی را از فرد سلب می‌کند و در جامعه‌ی امروزی یک امتیاز رقابتی محسوب نمی‌شود. در انتشار مطالب در فیس‌بوک، جامعه‌ی سنی دوستان خود را نیز در نظر بگیرید و از آزادی رسانه برای رسیدن به اهداف خود سوء استفاده نکنید.

۹. یک باور غلط: فیس‌بوک ضدافسردگی است!

شواهد زیادی وجود دارد دال بر اینکه معتادان فیس‌بوک و اینترنت، افرادی به‌مراتب افسرده‌تر و گوشه‌گیرتر از دیگر مردمان جامعه هستند؛ اما این باور غلط میان جامعه‌ی کاربران فیس‌بوک رایج است که حضور در دنیای پررنگ‌ولعاب مجازی، پویایی و «در ارتباط بودن» با دوستان و کاهش تنهایی را در پی دارد. صفحه‌های فیس‌بوک با در معرض دید قرار دادن مزایا و برتری‌های دوستان، ازجمله عکس‌هایی که به نحوی اغراق‌آمیز

حکایت می‌کند آنها دورانی سرشار از خوشی را سپری می‌کنند، ممکن است باعث شود در برخی از نوجوانانی که گمان می‌کنند به حساب نمی‌آیند، احساس بد تشدید شود. دکتر مورگان مونرو، متخصص پزشکی نوجوانان و استاد دانشگاه ویسکانسین که تأثیر شبکه‌های اجتماعی برخط را در دانشجویان کالج بررسی کرده است،[۱] می‌گوید استفاده از فیس‌بوک می‌تواند احساس وجود ارتباطات اجتماعی را در میان نوجوانان کاملاً سازگار تقویت کند، و اثری کاملاً متضاد بر کسانی داشته باشد که در برابر افسردگی آسیب‌پذیرند. دکتر اوکیف دراین‌باره می‌گوید: «سایت‌هایی مانند فیس‌بوک فقط بخش کوچکی از زندگی انسان‌ها را نشان می‌دهند. شما فقط با دیدن چند تصویر یا متن در صفحه‌ی یک فرد، نمی‌توانید به تمام زندگی او پی ببرید. به همین دلیل برخی از افراد تصور می‌کنند قرار دادن چند تصویر شاد یا چند متن خوش‌بینانه نشان‌دهنده‌ی اوضاع و احوال بسیار خوب یک فرد است؛ و همین موضوع ممکن است باعث افسردگی و بدبینی در فرد شود.»[۲]

معتادان فیس‌بوک، بیش از دیگران در معرض خطر افسردگی قرار دارند و این مسئله یک معضل در جامعه‌ی اطلاعاتی امروز محسوب می‌شود. بر اساس جدیدترین آمارهایی که سازمان بهداشت جهانی[۳] در اکتبر ۲۰۱۲ میلادی منتشر کرد، بیش از سیصدوپنجاه‌میلیون نفر در جهان با بیماری افسردگی دست و پنجه

---

۱. روزنامه‌ی **همشهری**، ۱۳۹۰/۰۱/۹، صفحه‌ی سلامت.

2. http://www.gerdab.ir/fa/news/4898

3. WHO

نرم می‌کنند.[1]

توصیه: پناه آوردن به دنیای مجازی و فیس‌بوک، راه‌حل شاد زیستن، اجتماعی بودن، و پویایی نیست. برای افسردگی درمان‌های متعددی وجود دارد. مراجعه به پزشکان و روان‌شناسان، بخشی از این راه‌حل است. نترسید و شجاع باشید.

۱۰. فیس‌بوک و عشق‌های مجازی «کز پی رنگی بود!»[2]

کاربران فیس‌بوک (به‌ویژه آن دسته از کسانی که وقت زیادی را به فیس‌بوک‌بازی می‌پردازند) بیش از دیگر کاربران اینترنت اسیر رنگ و لعاب متنوع این شبکه و محتویات منتشرشده در آن می‌شوند. دوستی‌های اینترنتی و به‌طور کلی دوستی‌های فیس‌بوکی، شیوعی انکارناپذیر در میان معتادان فیس‌بوک دارد. آشنایی دختران و پسران، و زنان و مردان در سنین مختلف، از طریق این شبکه‌ی مجازی به‌آسانی امکان‌پذیر است؛ اما درک واقعی از مؤلفه‌های شخصیتی و روحی و روانی افراد به همان سهولت پیدا کردن آنان در فیس‌بوک نیست.

شما به آشنایی با کاربری که معلوم نیست واقعی است یا مجازی، و تنها از طریق بخش جانبی «کسانی‌که ممکن است بشناسیدشان» (*People who may know*) یا به‌صورت اتفاقی به شما معرفی شده است، تنها با اتکا به تصاویر فرد مزبور، ابراز

1.http://www.mnn.com/heatth/fitness-well-being/stories/350-million-people - have - depression - in - world

۲. اشاره به این بیت حضرت مولانا: عشق‌هایی کز پی رنگی بود / عشق نبود عاقبت ننگی بود.

علاقه می‌کنید و از ماهیت شخصیتی و رفتاری و خانوادگی وی اطلاع ندارید. چه بسیار دزدی‌ها و کلاهبرداری‌ها و آسیب‌های روانی و اختلالات رفتاری که از طریق دوستی‌های فیس‌بوکی به دختران و پسران وارد شده است و تبعات سنگینی به همراه داشته است. معتادان فیس‌بوک را می‌توان با نوشته‌های آرمانی و دلنشین و تصاویری که لطیف‌ترین عواطف انسان را برمی‌انگیزد، بیش از دیگر کاربران این شبکه، به سمت خواسته‌های نامعقول و نامشروع، جذب و ترغیب کرد. حتی در ایران، عاشقان مجازی متقلب، از طریق فیس‌بوک میلیون‌ها تومان در سال کلاهبرداری می‌کنند.[1] بنابراین زودباور نباشید و در دام عشق‌هایی که عاقبتی جز ننگ ندارند، نیفتید.

توصیه: فیس‌بوک به دنبال رونق‌بخشی به کسب‌وکار خود و معتاد کردن بیش از پیش شما به محیط مجازی خود است. فریب این مأموریت را نخورید و خیال نکنید که آن عکس و آن نوشته‌ی دلفریب، همان آرزوی شماست. شاید شیطانی پشت پرده باشد!

۱۱. هویت شما، هویت فیس‌بوکی نیست.

کارشناسان بر این عقیده‌اند که با روی‌آوردن مردم انگلستان، به‌ویژه نسل جوان به شبکه‌های اجتماعی نظیر فیس‌بوک، آنها چنان با دنیای مجازی انس می‌گیرند که از درک حقایق دنیای بیرون و واقعی غافل می‌شوند و حتی کار به جایی می‌کشد که خاطرات و

1. http://www.farsnews.com/newstext.php?nn = 13910202001563

وقایع مهم زندگی خود در دنیای بیرون را به دست فراموشی می‌سپارند و در کل، یک هویت مجازی پیدا می‌کنند.[1] بسیار پیش آمده است که برخی از دوستان شما از صبح تا شب در فیس‌بوک مشغول پاسخ دادن به مجموعه سؤالاتی هستند که دیگر کاربران یا انجمن‌ها و گروه‌های فیس‌بوکی مطرح و منتشر کرده‌اند: چه رنگی را دوست دارید، عاشق چه شوهری هستید، بلندی قامت شما چقدر است، از کدام زبان متنفرید، چرا سیاه‌پوستان تنفرآمیز هستند، قرمز یا آبی، چرا موبایلتان همیشه زیر بالش است، و سؤالاتی از این دست که بعضاً مطالب نژادپرستانه، زشت، و فریبنده در آنها مشاهده می‌شود. کاربران معتاد، معمولاً مشتریان پاسخ‌دهی به این‌گونه سؤالات هستند. شاید گمان می‌کنند هر اندازه جدی‌تر به این سؤالات پاسخ دهند، امتیازی برای آنها در نظر گرفته می‌شود و در قرعه‌کشی برنده می‌شوند. یا تصور می‌کنند پاسخ دقیق و کامل دادن به این سؤالات، به افزایش آگاهی دوستانشان از خصایص و هویت آنها منجر می‌شود. درحالی‌که این تصورات اشتباه است.

هویت شما، هویت دیجیتالی نیست که بخواهید با فیس‌بوک‌بازی آن را تقویت کنید. هویت شما، به فرموده‌ی مولانا، این است: «تو همه اندیشه‌ای / مابقی خود استخوان و ریشه‌ای.» اینکه دنیا بداند چرا عاشق منچستر یونایتد هستید و لباسی با نشان تجاری زارا[2] می‌پوشید و جمعه‌ها تارت توت‌فرنگی می‌خورید یا سرخ‌پوستان را دوست ندارید و کتاب جنایی می‌خوانید، کمکی به

---

1. http://www.gerdab.ir/fa/news/10644/

2. ZARA

شناساندن شما به جامعه‌ی بشری و محافل علمی و ادبی و ورزشی نمی‌کند. به‌جای این کارها، یک سخن حکمت‌آموز از بزرگان علم و ادب بیاموزید و در زندگی خود به کار برید و آن را به دیگران منتقل کنید. یا تولیدکننده‌ی محتواهای اثربخش و سودمند باشید نه محتوای بی‌پایه و بی‌مایه. فیس‌بوک می‌خواهد شما همواره برخط باشید تا تبلیغات بیشتری را در پروفایل شما نمایش دهد و سود بیشتری به جیب بزند؛ به فکر جهانی کردن هویت و شخصیت شما نیست.

توصیه: هویت شما، هویت واقعی است نه هویت مجازی. به دنبال بازیابی و تقویت هویت و شخصیت خود در محیط واقعی باشید و خود را طعمه‌ی کراولرهای[1] اینترنتی و تبلیغ‌بازان فیس‌بوکی نکنید.

۱۲. فیس‌بوک و سالخوردگان

فلورانس دتلور امریکایی ساکن کالیفرنیا، پیرزن صدویک‌ساله‌ای است که از وی به‌عنوان مسن‌ترین فیس‌بوک‌باز دنیا نام می‌برند و او اخیراً با بنیانگذار این شبکه‌ی اجتماعی دیدار کرد.[2] حضور فعال این خانم در فیس‌بوک نشان می‌دهد فیس‌بوک‌بازان و معتادان این شبکه، فقط نوجوانان و جوانان نیستند بلکه افراد مسن و کهنسال جامعه نیز می‌توانند مخاطب این شبکه باشند. البته برای کهنسالان که به دلیل محدودیت‌های سنی و حرکتی، نمی‌توانند زیاد در

1. Crawler

۲. خبرگزاری ایسنا، ۱۳۹۱/۰۶/۱۸، کد خبر ۹۱۰۶۰۸۰۴۵۴۴.

جامعه و دنیای واقعی تحرک داشته باشند، فیس‌بوک نقش افیون را بازی خواهد کرد. اعتیاد به فیس‌بوک، امروزه از نونهالان تا کهنسالان را درگیر کرده است و به‌نظر می‌رسد لازم است یک اقدام بین‌المللی برای کاهش اعتیاد جوامع به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در دستور کار قرار گیرد.

توصیه: این خانم صدویک‌ساله، خیلی خوش‌اقبال بوده است که در این سن و سال عاشق فیس‌بوک شده نه در پانزده یا هجده‌سالگی، که بخواهد عمری را در عالم مجازی سپری کند! دنیای واقعی را حس کنید و از اینکه در دنیای مجازی هویت‌سازی کنید و وقت خود را در آن سپری کنید، بپرهیزید. اگر به معرفی خود در دنیای مجازی اهمیت بسیار می‌دهید، توانمندی‌های خود را در وب‌سایت یا وبلاگ منتشر کنید تا فرصت‌های شغلی بهتری برای شما مهیا شود.

۱۳. فیس‌بوک: ابزار جاسوسی؟

«نفرت‌انگیزترین ابزار جاسوسی جهان!» آسانژ، مؤسس ویکی‌لیکس، این تعبیر را در وصف فیس‌بوک بر زبان آورده است. فیس‌بوک درواقع برای جاسوسی اختراع نشده است، اما از قرار معلوم وضعیتی در این شبکه ایجاد شده که صاحبان آن را بر این داشته که قراردادهایی را با پنتاگون و سیا و اف‌بی‌آی و چندین نهاد امنیتی و تبلیغاتی دیگر منعقد کنند، همان کاری که خیلی‌ها معتقدند گوگلِ خوب و نازنین می‌کند! در اینکه با فیس‌بوک و فیس‌بوک‌بازی، معتادان این شبکه به‌راحتی ردیابی می‌شوند و

ردپای[1] دیجیتالی از خود بر جای می‌گذارند، جای بحث نیست. اما باید توجه داشت که وقتی رویدادهای هفتگی زندگی‌تان را در صفحه‌ی[2] خود منتشر می‌کنید و حتی برنامه‌های هفته‌ی آینده و ماه بعد را که قرار است با دوستان و آشنایان به فلان‌جا بروید و فلان کار را انجام بدهید، در راستای هویت‌سازی دیجیتالی خود منتشر می‌کنید، درواقع رد زندگی واقعی خود را، خواسته یا ناخواسته در اختیار دیگران قرار می‌دهید. افراد اغلب چنین می‌پندارند که چون در خانه‌ی امن خود، پشت لپ‌تاپ نشسته‌اند، پس همه‌چیز در امن و امان است؛ درحالی‌که شبکه‌های اجتماعی تهدید غیرآشکار به شمار می‌آیند.[3] شما به‌عنوان معتاد فیس‌بوک خبر ندارید که فلان کاربری که او را تنها به این دلیل به جمع دوستان خود در شبکه‌ی اجتماعی اضافه کرده‌اید که با فلان دوست شما، دوست مشترک[4] است، شیادی است که ماه‌ها تلاش کرده به تصاویر، مطالب، و اطلاعات شما دسترسی داشته باشد و برای این کار شاید برنامه‌ها ریخته است و شما خبر ندارید. در کشورهای غربی، با آگاهی از تاریخ تولد یک فرد در فیس‌بوک، می‌توان بخشی از کد یا شناسه‌ی ملی وی را حدس زد و از این طریق کلاهبرداری گسترده‌ای انجام داد. بنابراین اگر معتاد این شبکه هستید، اطلاعات خود را محرمانه نگه دارید و دست‌کم هر عکس و مطلبی را برای عموم منتشر نکنید و در انتخاب دوست، بیش از پیش دقت کنید تا طعمه‌ی شبکه‌های جاسوسی و اطلاعاتی داخلی و خارجی نشوید.

---

1. Footprint
2. Page
3. www.iuniverse.com
4. Mutual friend

هر مورد مشکوکی را بی‌درنگ به پلیس فتا[1] اعلام کنید. هتک حیثیت، تهدیدهای گوناگون، نشر اکاذیب و مسائلی از این دست، همیشه کاربران فیس‌بوک به‌ویژه معتادان این شبکه را تهدید می‌کند.

توصیه: صدها کتاب می‌توان درباره‌ی روش‌های جاسوسی و تخریب و تخلیه‌ی اطلاعاتی کاربران از طریق فیس‌بوک معرفی کرد. اما همین که قبول کنید این شبکه می‌تواند ابزار جاسوسی باشد، کافی است تا مراقب باشید. چه لزومی دارد شجره‌نامه‌ی خود را در فیس‌بوک معرفی کنید و دنیا از جزئیات زندگی خواهرتان گرفته تا پسر دخترعموی مادرتان باخبر باشد؟! مراقب باشید طعمه نشوید. کلاهبرداری‌های فیس‌بوکی، امروزه صنعتی نان‌وآب‌دار شده است.

۱۴. مراقب ایزوله شدن باشید.

معتادان فیس‌بوک در قیاس با دیگر کاربران این سرزمین دیجیتالی، بیشتر مصداق خلوت‌نشینی هستند. صرف ساعت‌ها به کامنت‌نویسی و لایک زدن و بارگذاری تصاویر بی‌ربط و باربط خانوادگی و غیرخانوادگی در فیس‌بوک، بخشی از فعالیت روزانه‌ی صدها میلیون کاربر این شبکه شده است. درواقع معتادان فیس‌بوک، در تصور خود، صدها یا هزاران دوست در اقصی نقاط جهان دارند که بعضاً بیش از نیمی از آنها را در محیط واقعی ندیده‌اند و شاید هیچ وقت فرصت دیدن آنها را نداشته باشند. اما

1. http://www.cyberpolice.ir/

از زندگی مجازی خود خوشحالند و زمان و انرژی ذهنی زیادی را برای لذت بردن از این زندگی صرف می‌کنند؛ درحالی‌که تعداد دوستان واقعی آنها در دنیای غیرمجازی، شاید کمتر از انگشتان دو دست باشد. متأسفانه زندگی‌های فیس‌بوکی یا زندگی‌های کلیکی، در ایزوله‌تر شدن کاربران و فاصله گرفتن از دنیای مجازی مؤثر هستند. چه بسیارند کسانی که تاکنون حتی یک بار صدای یکی از دوستان فیس‌بوکی خود را که سال‌ها با وی چت کرده‌اند، نشنیده‌اند و درحالی‌که در یک شهر زندگی می‌کنند، دیداری تازه نکرده‌اند. اینها چه معنایی می‌تواند برای شما داشته باشد؟ اینها، بخشی از همان «هشدارها درباره‌ی فیس‌بوک» است!

توصیه: ایزوله شدن در محیط فیس‌بوک، هیچ سودی برای شما ندارد. پیروی از پندهای قبلی را در دستور کار قرار دهید.

۱۵. فیس‌بوک و ازدواج

جمعیت قریب به یک میلیارد نفری در یک شبکه‌ی اجتماعی، حتی اگر مجازی باشد، عاملی برای آشنا شدن کاربرانش با یکدیگر است. از همه مهم‌تر آنکه در چنین پایگاه‌هایی که به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم مشوق دوست‌یابی هستند، تا حدی کلیات شناخت از نظر بلندی قامت، اندام، تحصیلات، علایق، دوستان، خانواده و دریافت کلی از وضعیت طرف مقابل، به‌راحتی قابل حصول است. اما آنچه مسلم است آن است که این شناخت تنها براساس اتفاق صورت گرفته و منبع مشخص و مستدلی ندارد؛ برخلاف آشنایی‌های سنتی که تا حدی معرف مشخصی دارد و در

فضایی مشخص، تعریف و هدایت می‌شود.

اگر به اطرافیانتان نگاهی بکنید، درخواهید یافت که بنیان برخی از ازدواج‌های امروزی، درست یا غلط، بر اساس شناخت فیس‌بوکی بوده و بعداً گسترش یافته و به ازدواج ختم شده است. اینکه درنهایت این شناخت، ختم به خیر شود یا نشود، چالشی است که فرجام آن در جوامع مختلف متفاوت است. اما همه در یک موضوع مشابهت دارند: این اتفاق، یعنی ازدواج، که شاید مهم‌ترین رویداد زندگی هر فرد باشد، از محیط مجازی آغاز شده است نه از دنیای واقعی. فیس‌بوک مروج ازدواج نیست و برخلاف سایت‌های دوست‌یابی اینترنتی مأموریتی هم در این حوزه ندارد. اما به‌هرحال محفلی برای این عرصه شده است و به‌نظر می‌رسد در جوامع غربی بیشتر موفق بوده است. اما ناگفته پیداست که ازدواج اینترنتی یا ازدواج فیس‌بوکی، به امری شایع و انکارناپذیر در جوامع امروز تبدیل شده است که هر جامعه‌ای، باید آن را مطابق با رسم و رسوم و فرهنگ خود، بومی‌سازی کند. فرهنگ ایرانی و اسلامی، چنین سبکی را مردود نمی‌شمارد اما آن را پسندیده نیز قلمداد نمی‌کند.

توصیه: اگر به‌منظور ازدواج قصد آشنایی با کاربری را در فیس‌بوک دارید، باید سطح مراقبت و آگاهی خود را فوق‌العاده بالا ببرید چراکه شما به‌ظاهر به این دلخوشید که چندین و چند صفحه متن و عکس از فرد مورد نظرتان در اختیار دارید؛ اما این فقط بخشی از ظاهر قضیه است.

۱۶. فیس‌بوک و طلاق

فیس‌بوک عاملی است برای طلاق. این سخن را نمی‌توان به همه‌ی جوامع و همه‌ی زوج‌ها تعمیم داد. درواقع پژوهشگران معتقد نیستند که فیس‌بوک توانایی ازهم‌پاشیدن بنیان خانواده را دارد. اما تحقیقات نشان می‌دهد این شبکه‌ی اجتماعی مجازی، دست‌کم از لحاظ کارکردهایی که دارد، می‌تواند بسترساز آسیب‌های رفتاری و روانی در پیوندهای زناشویی باشد. اگر معتاد فیس‌بوک هستید، این شبکه دست‌کم در دو حالت می‌تواند به روابط زناشویی شما آسیب بزند: یکی اینکه آن‌قدر غرق این سایت و دوستان و دوست‌یابی و مسائلی از این دست شوید که فراموش کنید ازدواج کرده‌اید، و اندک‌اندک از زندگی خود با یک فرد ثابت خسته شوید و تلنگر طلاق و جدایی در ذهن شما زده شود؛ که دراین‌صورت مصداق ازدواج با فیس‌بوک می‌شوید! دوم آنکه شبکه‌ی اجتماعی، فضایی برای ارتباط ناصحیح با شمار گسترده‌ای از کاربران را برای شما فراهم کند و نتیجه‌ی کار آن شود که در فیلم‌های هالیوودی می‌توان مشاهده کرد.

کارشناسان خانواده معتقدند فیس‌بوک فضایی است که به دلیل مجازی بودن، افراد به‌راحتی در آن ارتباط برقرار می‌کنند و خیلی زود با هم صمیمی می‌شوند، به‌طوری‌که حتی با وجود تأهل و داشتن خانواده، مرتکب رفتارهای بی‌پروا و دور از شأن خانواده می‌شوند. همین امر باعث سست شدن بنیان خانواده و سردی زوج‌ها نسبت به یکدیگر می‌شود. در یک تحقیق،[1] هشتاد درصد

---

۱. به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان: www.yic.ir

وکلای طلاق در امریکا تأثیر این شبکه‌ی اجتماعی را بر اختلاف زن و مرد و طلاق آنها، قطعی و البته رو به افزایش دانسته‌اند. این وکلا براساس تعداد پرونده‌های سالانه‌ی خود، اعلام کرده‌اند که شواهد، عکس‌ها و ایمیل‌هایی که موضوع اصلی اختلاف زن و شوهر و خیانت آنها به یکدیگر است، نشان می‌دهد در شصت درصد موارد، اصل قضیه به فیس‌بوک و روابط فرد با افراد ناشناس در آن برمی‌گردد. روان‌شناسان معتقدند شکل گرفتن رابطه‌ی خیانت‌آمیز و تهدیدکننده‌ی بنیان اصول خانواده ممکن است در دنیای واقعی ماه‌ها طول بکشد، حال آنکه در فضای مجازی، این پدیده‌ی تأسف‌بار به سرعت چند کلیک انجام می‌شود.

توصیه: غرق شدن در شبکه‌های اجتماعی و تبدیل شدن به معتاد دیجیتالی، اختلالات فکری و روانی متعددی را دامن‌گیر شما می‌کند؛ باید از مبتلا شدن به این وضعیت حذر کرد تا از آسیب‌های خانوادگی و اخلاقی آن در امان ماند.

۱۷. فیس‌بوک و درآمدهای کاذب

بسیاری از گروه‌ها و انجمن‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی به‌دست افراد نامعتبر و بعضاً معلوم‌الحال طراحی و راه‌اندازی می‌شود و به‌ظاهر مطالبی سودمند در آنها انتشار می‌یابد، مأموریتی تجاری و تبلیغاتی دارند. این انجمن‌ها که با اسامی و نام‌های کاربرپسند و عوام‌فریب راه‌اندازی می‌شوند، به فکر افزایش شمار کاربرانی هستند که صفحه‌ی آنها را به اصطلاح «لایک» می‌کنند و هر اندازه شمار این لایک‌ها بیشتر باشد، به این معناست که مخاطب بیشتری

دارند. مخاطب بیشتر به معنای بازدیدکننده‌ی بیشتر است، که فرصت درآمدزایی از جنبه‌های مختلف را برای صاحبان و گردانندگان صفحه فراهم می‌کند.

مطالب تبلیغاتی بعضاً غیراخلاقی و ناپسندی که این گروه‌های به‌ظاهر پرطرفدار و پربیننده در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کنند، بعضاً به دست صدها هزار نفر به اشتراک[1] گذاشته می‌شود، و امکان مشاهده‌ی آن برای صدها هزار نفر دیگر نیز فراهم می‌آید. مأموریت‌های شیطانی گردانندگان برخی از این صفحه‌ها عبارت است از: شناسایی کاربران، تحلیل بازخوردهای آنان، استفاده از استعدادها و ظرفیت‌های برخی از مخاطبان برای انجام مأموریت‌های سازمانی و اطلاعاتی و بعضاً امنیتی، و مسائلی از این دست. درج تبلیغات تصویری مختلف با اهداف گوناگون در این صفحه‌ها نیز از دیگر راه‌های درآمدزایی دست‌اندرکاران این مجموعه‌ها به شمار می‌رود که بعضاً به سوءاستفاده از شماری از کاربران نیز منجر می‌شود.

توصیه: فریب مطالب به‌ظاهر موجه و سودمند انجمن‌ها و گروه‌های فعال و بعضاً پرمخاطب این شبکه‌ها را که در قالبی جذاب و مردم‌پسند ارائه می‌شود نخورید. شاید هر کامنت یا فعالیت شما در این مجموعه‌ها به‌دست مجموعه‌ای دیگر رصد و پیگیری شود، و مخاطرات روانی، اخلاقی، و امنیتی برای شما به همراه داشته باشد.

1. Share

۱۸. خداحافظ آلبوم‌های کاغذی

اینترنت باعث شده است بسیاری از کاربران، اطلاعات متنی و صوتی و تصویری خود را برای به اشتراک گذاشتن آنها و ذخیره‌سازی اطلاعاتی، در فضای وب ارائه کنند. این موضوع به دلیل فراگیر شدن ظرفیت‌های اینترنت، در همه‌جای دنیا در حال گسترش است. اما باید توجه داشت که دنیای مجازی و گسترش فعالیت در این فضا، باعث کم‌رنگ شدن هرچه بیشتر قواعد و ساختارهای زندگی سنتی و غیردیجیتالی بشر شده است. به‌عنوان مثال، ورق زدن و مشاهده کردن عکس‌هایی که در داخل آلبوم‌های کاغذی زیبا، لذت و خاطرات زیادی به همراه داشت، اکنون به «فولدربازی» مبتنی بر شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده است که در مقایسه با روش‌های سنتی، حس کمتری به مخاطب منتقل می‌کند.

البته نباید فراموش کرد که شاید هزینه‌های رو به افزایش نگهداری و چاپ تصاویر به شیوه‌ی سنتی، دیگر مقرون به صرفه نباشد. اما به اشتراک گذاشتن آن در اینترنت به‌صورت محافظت‌نشده نیز، مخاطرات و آسیب‌های احتمالی زیادی در پی خواهد داشت. هک کردن و برداشتن تصاویر شما در محیط مجازی و انتشار بی‌ملاحظه‌ی آن در اینترنت با میلیون‌ها مخاطب، همیشه تهدیدی است که از جانب صفحات شبکه‌های اجتماعی متوجه شماست؛ و این معضلی است که در پی خداحافظی با آلبوم‌های کاغذی سنتی گریبان ما را گرفته است. چه بسیار زندگی‌هایی که به همین دلیل از هم پاشیده و ما از آن بی‌خبریم.

توصیه: انتشار تصاویر و مطالب خصوصی شما در شبکه‌های اجتماعی، این حق را به این شبکه‌ها می‌دهد که هر زمان بخواهند، از آنها استفاده کنند. چون شما این اجازه را با تأیید بخش «ضوابط و شروط»[1] این شبکه‌ها به هنگام ثبت اطلاعات خود، به گردانندگان شبکه داده‌اید. پس خیال نکنید به امکان و ابزاری بی‌نظیر برای جهانی کردن خود دست یافته‌اید. بازگشت به همان آلبوم‌های کاغذی به دلیل مخاطرات محیط وب و انتشار تصاویر در آن، به‌زودی یکی از گزینه‌های مطلوب فراروی کاربران آسیب‌پذیر خواهد بود.

۱۹. ما همه با هم، تنها هستیم!

در شبکه‌های اجتماعی، روزانه صدها میلیون نفر برخط هستند و ما ظاهراً از این برخط بودن و دسترسی به دوستان و آشنایان عضو، خرسندیم. اما درواقع این ظاهرِ قضیه است. گسترش تجرد و تنها شدن افراد در عصر صنعتی و کاهش روابط اجتماعی سنتی، ناهنجاری‌های اخلاقی، روانی، بهداشتی، و معضلات متعددی را سبب شده است؛ و شاید این رهیافت عصر جدید برای ساکنان عصر دیجیتال باشد. ما در محیط مجازی، لحظه به لحظه از زندگی دوستان و آشنایان براساس متن‌ها و تصاویر منتشرشده از آنان باخبر می‌شویم و با آنها در ارتباط هستیم. اما مجموع کل ارتباطات غیردیجیتالی ما در محیط واقعی، به‌نسبت محیط مجازی، شاید یک به ده باشد. مردم در سرزمین‌های دیجیتالی، همه با هم هستند، اما درواقع هر کدام تنها در نقطه‌ای از دنیا و پشت یک رایانه

1. Terms & Conditions

نشسته‌اند و فقط نظاره‌گر هستند و هیچ‌گونه حس و عاطفه‌ای ابراز، و ارتباط به شیوه‌ی سنتی برقرار نمی‌شود. با این وصف، می‌توان گفت: «همه با هم، تنها هستیم!»

بسیاری بر این باورند که روی‌آوردن معتادان دیجیتالی به شبکه‌های اجتماعی، یکی از پیامدهای کاهش روابط و مناسبات سنتی در دنیای واقعی و کاهش مهارت‌های اجتماعی در جهان امروز است که زندگی دیجیتالی سبب آن شده است. به‌نظر می‌رسد ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات در کنار هزاران فایده‌ی روزمره‌ی آن برای بشر امروز، هزاران معضل جدید را پدید آورده است. چه کسی باورش می‌شد روزی برسد مناسبات و روابط به گونه‌ای مجازی شود که مثلاً نود درصد افراد، رفقای خود را سال به سال یا هیچ‌وقت نبینند حتی اگر ساکن یک شهر باشند!

توصیه: دور شدن از روابط اجتماعی و تنها شدن، یکی از عوارض شبکه‌های اجتماعی اینترنتی و تهدیدی برای معتادان دیجیتال است. به‌جای گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی، به مشارکت در فعالیت‌های داوطلبانه‌ی بشردوستانه و عضویت در سازمان‌هایی مثل هلال‌احمر و سمن‌های[1] حمایت از کودکان و حیوانات و انجمن‌های علمی و ورزشی محله یا شهر خود مبادرت کنید، تا مهارت‌های زندگی اجتماعی را بیشتر بیاموزید و از دنیای مجازی فاصله بگیرید.

---

۱. سازمان مردم‌نهاد (سمن یا NGO).

۲۰. زندگی بدون فیس‌بوک، هرگز!

زندگی بدون اینترنت در دنیای امروزی به‌راستی مشکل است، به‌ویژه که یک‌پنجم جمعیت کره‌ی زمین ارتباطات خود را بر مبنای این شبکه ساختاربندی کرده‌اند. اما به‌نسبت معضلات و تهدیدهایی که شبکه‌های اجتماعی متوجه ساکنان دهکده‌ی جهانی کرده‌اند، به‌نظر می‌رسد زندگی بدون شبکه‌های اجتماعی اینترنتی باید امکان‌پذیر و تسهیل شود. زندگی بدون فیس‌بوک موضوعی است که بیش از یکصدهزار سایت اینترنتی در چند سال اخیر به آن پرداخته و به بررسی شیوه‌های رهایی از این زندگی خشک مجازی اشاره کرده‌اند.[1] ده‌ها هزار نفر عضو پایگاه‌هایی مانند *http://www.quitfacebookday.com* شده‌اند تا به‌صورت یکپارچه از عضویت در برخی از شبکه‌های اجتماعی کناره گیری[2] کنند. به‌نظر می‌رسد در سال‌های آینده موج رهایی از این شبکه‌ها به اندازه‌ی موج و هیجان ورود به این سایت‌ها رونق بگیرد. اما به‌هرحال برای میلیون‌ها نفر که به این شبکه‌ها معتاد هستند، رهایی از این سرزمین دیجیتالی، اگر نگوییم غیرممکن، بسیار سخت است. خیلی‌ها اکانت‌های خود را در این شبکه‌ها غیرفعال[3] می‌کنند به امید آنکه به این سایت‌ها برنگردند. اما آهن‌ربای مجازی، آنها را دوباره فرامی‌خواند و به سوی شبکه می‌کشد. شاید حذف[4] اکانت برای همیشه و درخواست از دوستان برای ارتباط حضوری یا تصویری در نرم‌افزارهایی مانند اسکایپ و یاهو مسنجر، راه‌حل

---

1. http://www.cnn.com/2012/05/18tech/social-media/facebook-deactivation -iteport/index. html
2. Remove
3. Deactive
4. Delete

بهتری در مقایسه با معتاد شدن در سرزمین‌های فیس‌بوکی باشد، راه‌حلی که البته موقت است و به‌هیچ‌وجه چاره‌ی نهایی نیست.

بسیارند کسانی‌که حاضرند خیلی از کارهای روزمره‌ی واجب خود را به تعویق بیندازند تا دقایقی را در این شبکه‌ها سپری کنند. همانند فردی سیگاری که یک پک هم می‌تواند به او آرامشی هرچند کاذب و زودگذر عطا کند، گمگشته‌ای که خیل عظیمی از کاربران این شبکه‌ها در سرزمین دیجیتالی به دنبال آن هستند، همین تأثیر را در آنان می‌گذارد و این نیاز کاذب، مسئله‌ای است که به‌نظر می‌رسد به افیون معتادان دیجیتالی تبدیل شده است. زندگی مبتنی بر شبکه‌ی اجتماعی به‌سبب توسعه‌ی فوق‌العاده‌ی این شبکه‌ها میان ملت‌های جهان و فراگیر شدن آن، می‌تواند معضلی برای نسل آینده باشد و از همین رو، نگاه بین‌المللی به اعتیاد فزاینده‌ی اینترنتی باید در دستور کار اجلاس‌های جهانی قرار گیرد.

توصیه: زندگی، بدون آب و گل و درخت و هوای پاک امکان‌پذیر نیست، نه زندگی بدون فیس‌بوک! به ده سال پیش خود نگاه کنید. چقدر با دوستانتان در خانه و مدرسه و باشگاه و انجمن‌های محلی و گلگشت‌های مختلف برنامه داشتید؛ اما الآن که هم تعداد دوستانتان زیادتر شده است و هم باتجربه‌تر شده‌اید، چقدر با آنها در ارتباط هستید؟ برای خیلی‌ها، از زمان ظهور پدیده‌ای به نام شبکه‌های اجتماعی، این روابط کم شده است. تلاش کنید روابط خود را به سطح و شیوه‌ی ده سال قبل بازگردانید. می‌توانید! فقط به این شرط که باور کنید عضویت و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی شما نیست.

۲۱. حضور علنی یا چراغ خاموش: مسئله این است!

خیلی از معتادان فضاهای دیجیتالی، برای آنکه از دور دستی بر آتش داشته باشند و درعین‌حال از تیررس دیگر کاربران و دوستان خود در این شبکه‌ها دور باشند، معمولاً در وضعیت خارج از خط (آفلاین)[1] در این شبکه‌ها حاضر می‌شوند و تنها با لایک‌هایی که می‌زنند و کامنت‌ها و مطالبی که منتشر می‌کنند، می‌توان از حضور دیجیتالی آنها آگاه شد! این افراد، درواقع درگیر نوعی تضاد هستند: هم نمی‌خواهند خود را در این شبکه‌ها برخط نشان دهند و هم دلشان نمی‌آید از این سرزمین رنگارنگ دور باشند. بنابراین، ورود به شبکه[2] و پنهان نگه داشتن این حضور، بخشی از فعالیت روزانه‌ی زندگی آنها به‌خصوص در شبکه‌های اجتماعی مجازی شده است. قصد ندارم کسانی را که این شیوه را در دستور کار خود قرار داده‌اند، نکوهش کنم و کاربرانی را که حضور علنی و برخط را ترجیح می‌دهند موجه‌تر از آنان جلوه دهم. بلکه موضوع این است که این رفتار، بخشی از رفتار معتادان دیجیتالی است که شاید از نظر خیلی‌ها دور باشد! این هشدار را باید جدی گرفت؛ به دسته‌ی میلیون‌ها نفری نپیوندید که معتقدند:

I'm enjoying my life offline.

---

1. Offline
2. Sign In

توصیه: حتی حضور چراغ خاموش و غیرعلنی هم باعث نمی‌شود شما جزو معتادان دیجیتالی طبقه‌بندی نشوید. آفلاین و آنلاین، خیلی توفیر ندارد! تلاش کنید در تقابل با زندگی مجازی خود در این شبکه‌ها، در زندگی واقعی، مابه‌ازای بیرونی پیدا کنید و نظاره‌گر مسائل مهم‌تر زندگی واقعی باشید.

۲۲. ادبیات فیس‌بوکی!

پرسه زدن و به قولی زندگی در دنیای مجازی، ادبیات نوشتاری خاصی نیز پدید آورده است. استفاده از شکلک‌ها و علائم و استعارات، بخشی از ادبیات نوشتاری حاکم بر سرزمین دیجیتالی است که به‌نوعی به زبان مشترک در بین کاربران این شبکه‌ها تبدیل شده است. مبتذل‌نویسی، یکی از دیگر از ابعاد ادبیات نوشتاری در شبکه‌های اجتماعی است. مخاطبان همواره با الفاظ و جملاتی آشنا می‌شوند که کاربرد آنها در زندگی واقعی، میسر یا شایسته نیست. درواقع ادبیات فیس‌بوکی، ادبیات سخیفی است که می‌تواند در پرورش و تعلیم نونهالان و نوجوانان، معضل قلمداد شود.

خانواده‌ها، فرزندان خود را از حضور در بسیاری از محافل، دیدن بسیاری از برنامه‌ها و مسائلی از این دست، به دلایل مخاطرات روانی و اخلاقی دور می‌کنند؛ غافل از اینکه محیط‌های مجازی، برخلاف ظاهر رنگارنگ و آرام و موجه خود، تأثیرات منفی زیادی در روح و روان مخاطبان بر جا می‌نهد و عوارض این تأثیرات، به‌ویژه در مورد نونهالان و نوجوانان در آینده منعکس خواهد شد. اصطلاحات سخیفی که کم‌کم وارد زبان روزمره‌ی زندگی واقعی ما می‌شود (و چه‌بسا شده است!) بر بستر همین

شبکه‌های مجازی پرمخاطب شکل گرفته است و اکنون به بخشی از ادبیات گفتاری و نوشتاری روزمره‌ی ما تبدیل شده است. «پ ن پ»،[1] «مدرسه‌س داریم»، «لایکتم» و... در کنار رسم‌الخط فارگلیسی و بدعت‌هایی از این دست، بخشی از معضلاتی است که شبکه‌های اجتماعی امروز دامن‌گیر فرهنگ غنی و زبان و ادب پارسی کرده و گفتار و نوشتار ما ایرانیان را تحت تأثیر قرار داده است.

این تأثیر را، هرچند هنوز اندک است و دامنه‌اش گسترده‌تر نشده، باید جدی گرفت و فکری به حالش کرد. مأنوس شدن با ادبیات مبتذل و سر و کار داشتن با آن، مزیتی که برای ما محسوب نمی‌شود هیچ، فکر و گفتار و نوشتار ما را چنان به قهقرا سوق می‌دهد که از درک نوشته‌ها و اندیشه‌های ادیبان قدیم و معاصر کشورمان محروم می‌مانیم.[2]

توصیه: از شما انتظار نمی‌رود ادیب و سخندان شوید؛ اگرچه خواستن توانستن است. آگاه باشید که ادبیات سرزمین دیجیتال، ادبیات سخیف است و این ادبیات آرام‌آرام در رفتار و گفتار و نوشتار شما تأثیر منفی خواهد گذاشت. پس چشم و ذهن خود را، از ورود خزعبلات منتشرشده در این محیط‌ها در امان بدارید و بدانید که خیلی‌ها دوست دارند فارسی یاد بگیرند تا فقط دیوان حافظ را بخوانند و بفهمند. پس بیش از پیش قدر فارسی دانستن خود را بدانید.

---

1. www.tabnak.ir/fa/

۲. ازجمله استادان برجسته‌ای که تمام توش و توان خود را صرف اعتلا و حفظ زبان و ادب پارسی کرده، می‌توان به ادیب معاصر، استاد میرجلال‌الدین کزازی اشاره کرد.

۲۳. یادداشت‌نویسی به‌جای انشانویسی

یادداشت‌نویسی و اظهارنظر و انتشار و اعلان[1] مطالب مختلف، بخشی از زندگی روزانه‌ی صدها میلیون کاربر شبکه‌های اجتماعی شده است. به نظر می‌رسد سالانه به اندازه‌ی محتوای ده‌ها هزار جلد کتاب، کاربران در این شبکه‌ها به شیوه‌های مختلف، مطلب منتشر می‌کنند. اگر به همین اندازه کاربران به زبان خود یا به زبان خارجی، مقاله و انشا می‌نوشتند، اکنون صدها میلیون نفر در دنیا بر فن خوشنویسی، نثر و نظم، و زبان دومی به‌جز زبان مادری خود مسلط بودند که در زندگی واقعی آنها نیز تأثیرگذار بود. اما به‌هرحال، شیوع بیمارگونه‌ی کامنت‌نویسی در فضای مجازی، جا را برای فرهنگ زیبای خاطره‌نویسی در دفترچه‌های خاطرات ده بیست سال پیش تنگ کرده است. در آن دفترچه‌های خاطرات، امضا، نوشته، و نقاشی دوستان برای همیشه به یادگار می‌ماند. اما امروزه اثری از کسی برجا نمی‌ماند، درحالی‌که همه «دیجیتالی» شده‌اند و به‌ظاهر همیشه حی و حاضرند و در دسترس.

این افیونِ دسترسی که بلای جان کاربران سرزمین‌های دیجیتالی شده، همه را در توهم در ارتباط بودن با دوستان و آشنایان قرار داده است؛ حال آنکه مابه‌ازای بیرونی و واقعی آن ناچیز است و تنها در «زندگی مجازی» کاربران مشاهده و خلاصه می‌شود. عصر فناوری، خود عاملی برای بدخط شدن مردم و کاهش سطح مطالعه و فرهنگ در جوامع محسوب می‌شود و شبکه‌های مجازی به‌عنوان یکی از رهاوردهای فناوری، در

---

1. Post

گسترش و تشدید این معضل نقش بسزایی ایفا کرده‌اند.

توصیه: در هر سنی هستید، بازگردید به سراغ همان شیوه‌های قدیمی دبستان و دبیرستان. جنسیت هم مهم نیست. آنچه دست لمس می‌کند و شما احساس می‌کنید و خاطره‌ی خوش ارتباط حضوری با دوست و رفیقی را برای شما تداعی می‌کند، چندین برابر مطالب و تصاویر دوستانتان (به کمک ماوس!) و مشاهده‌ی کامنت‌های آنان در محیط‌های مجازی ارزش دارد، و خاطره‌انگیزتر است.

۲۴. خبرخوانی به‌جای کتاب‌خوانی

این نیز ازجمله واقعیت‌های تلخ است که دنیای مجازی و ظواهر آن، باعث وارد آمدن ضربه‌هایی به زندگی طبیعی انسان (به‌عنوان موجودی واقعی و نه مجازی) با فطرتی اجتماعی و احساسات مختلف غیردیجیتالی شده است. یکی از این ناهنجاری‌هایی که در دنیای امروزی با آن روبه‌رو هستیم، نزول فرهنگ مطالعه است. مردم تصور می‌کنند دریافت خبر و اطلاعات از رسانه‌های مجازی، در ارتقای دانش و گسترش دامنه‌ی اطلاعات آنها تأثیر می‌گذارد؛ درحالی‌که مطلع بودن از رویدادها و اخبار روز آن هم فقط با اتکا به پایگاه‌های اطلاع‌رسانی و شبکه‌های اجتماعی، به خودی خود کمکی به ارتقای دانش و افزایش سطح و عمق تحلیل ما از مسائل داخلی و بین‌المللی در حوزه‌های مختلف نمی‌کند.

معتادان دیجیتالی، در سرتاسر شبانه روز ساعت‌ها وقت خود را به تماشای اخبار و لایک کردن تصاویر و به‌اشتراک گذاشتن محتواهای مختلف و پاسخ دادن به نامه‌های الکترونیکی دریافتی

می‌گذرانند، اما حتی یک ساعت در طول هفته کتابی را در دست نمی‌گیرند و چه‌بسا از مطالعه گریزان‌اند. کاهش شمارگان کتاب و نزول فرهنگ کتابخوانی بزرگ‌ترین تهدید نسل آینده به‌ویژه در کشورهای جهان سوم و در حال توسعه است، و به‌نظر می‌رسد باید مخاطرات شبکه‌های اجتماعی را نیز به دیگر عوامل تهدیدکننده‌ی سلامت فرهنگی چنین کشورهایی افزود. بنابراین اگر در یک سال اخیر دست‌کم دو جلد کتاب غیردرسی را به‌طور کامل مطالعه نکرده‌اید، بدانید که این کمترین تأثیر معتاد شدن به فضاهای دیجیتال است!

توصیه: نسخه‌ی الکترونیکی یا صوتی کتاب‌های مختلف را از اینترنت دریافت کنید و روی گوشی تلفن همراهتان بارگذاری کنید. سپس روزی نیم ساعت به پیاده‌روی مشغول شوید و آنها را بخوانید یا بشنوید. از گوشی تلفن همراهتان به‌عنوان ابزاری برای دور شدن از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید. چه‌بسا این، یکی از بهترین کاربردهای گوشی‌های مجهز امروزی باشد!

۲۵. ما همگان محرمیم، آنچه بدیدی بگو!؟

جریان حاکم بر شبکه‌های اجتماعی بر این موضوع دلالت می‌کند که کاربران تلاش می‌کنند رویدادهای مختلف زندگی خود را به‌صورت متن، تصویر، فایل ویدئویی، کامنت‌نویسی و به اشتراک گذاشتن اطلاعات، منتشر کنند. یعنی همه بدانند کجا رفتیم، چه خریدیم، چه خواندیم، با چه کسانی عکس گرفتیم، قرار است چه بکنیم و قس‌علی‌هذا.

به دلیل امکانات و ظرفیت‌های دنیای مجازی و نبود نظارت کافی و مناسب بر محتواها و اطلاعاتی که در اینترنت و به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود، زندگی خصوصی ما در دنیای مجازی به‌شدت در معرض خطر است. شما بر این باور هستید که فقط جمع دوستانتان در شبکه‌های اجتماعی، مطالب و محتوای منتشرشده‌ی شما را ملاحظه می‌کنند. اما درواقع چنین نیست. هک شدن اکانت‌های کاربری، امکان به‌اشتراک‌گذاری و تکثیر مطالب و تصاویر خصوصی شما در وب، ترفندهای موجود در انجمن‌ها و گروه‌های شبکه‌های اجتماعی، تنها بخشی از روش‌های نفوذ به زندگی خصوصی افراد در این شبکه‌هاست. بی‌شک معتادان این شبکه‌ها، بیش از دیگران در معرض آسیب‌ها و تهدیدات این شبکه‌ها هستند. بسیاری از کاربران این شبکه‌ها، با تنظیمات «امنیت حریم خصوصی»[1] موجود در این شبکه‌ها به دلیل پیچیدگی‌های فنی و محدودیت‌های زبانی، آشنا نیستند و فقدان اطلاعات کافی، این دسته از کاربران را طعمه‌ی خوبی برای بزهکاران دیجیتالی می‌کند. درواقع، این باور که ما «همگان محرمیم» (و به‌تبع آن، «هرچه را در زندگی‌ات رخ می‌دهد به همه اعلام کن») پندار نادرست و روال غلطی است که در این شبکه‌ها باب شده است.

سوءاستفاده‌هایی که از کاربران این شبکه‌ها، به‌خصوص زنان و دختران، به‌دست مجرمان اینترنتی صورت می‌گیرد، بسیار است و نشان‌دهنده‌ی اهمیت مراقبت‌های ویژه به هنگام فعالیت در فضای مجازی است. وقتی فردی خصوصی ترین تصاویر خود را در

---

1. Privacy Setting

معرض دید قرار می‌دهد، باید به این مسئله توجه کند که امکان سوءاستفاده‌ی مجرمان و بزهکاران از تصاویر و مطالب وی زیاد است و در بعضی موارد، فروپاشی کانون خانواده، شکستن حریم‌ها و حرمت‌ها، و آسیب‌های روانی و اجتماعی متعدد، از همین غفلت‌ها و ساده‌اندیشی‌ها ناشی شده است. هیچ کس جز دوستان بسیار نزدیک خود را محرم ندانید و خود را در مسیر ردیابی اطلاعاتی تبهکاران همیشه حاضر در شبکه‌های اجتماعی قرار ندهید.

توصیه: اطلاعات منتشرشده‌ی شما در اینترنت، تهدیدی بالقوه برای حریم خصوصی شما به‌شمار می‌آید. مهم نیست چه کسی هستید و کجا زندگی می‌کنید؛ حریم‌های مشخصی برای دسترسی به اطلاعات خود در این شبکه‌ها در نظر بگیرید و از کارشناسان امنیت سایبر برای ارتقای امنیت خود در این پرتال‌ها کمک بخواهید.

۲۶. عمر گران‌مایه در فیس‌بوک صرف شد!

استاد سخن، سعدی، بیتی دارد با این مضمون: «عمر گران‌مایه در این صرف شد / تا چه خورم صیف و چه پوشم شتا.» اکنون باید مدعی شد که در دنیای مجازی امروزی، عمر گران‌مایه‌ی خیل عظیمی از مردم صرف وقت‌گذرانی در دنیای شبکه‌های اجتماعی شده است، آن هم با بازدهی و اثربخشی اندک و ضعیف از نظر عاطفی، علمی، و اجتماعی. پژوهش‌ها نشان می‌دهد نشانگان

شبکه‌ی اجتماعی،[1] یکی از بزرگ‌ترین تهدیدها برای وقت مفید میلیون‌ها شهروند دهکده‌ی جهانی است، تهدیدی که نه‌فقط آسیب‌های روانی و فردی و اخلاقی را متوجه جوامع دارای فرهنگ‌های مختلف می‌کند، بلکه جزئی لاینفک از ناهنجاری‌های عصر دیجیتال است.

عصر یخبندان برای بسیاری از ما دیدنی و جذاب بود، پویانمایی جذابی که در سال ۲۰۰۲ ساخته شد و هشت برابر بودجه‌اش، فروخت. در عصر یخبندان، روابط و فضای حاکم بر آن دوران تصویر شد، و کارتون زیبایی برای میلیون‌ها نفر به نمایش درآمد. در این فیلم، گروهی از ببرهای تیزدندان به یک دهکده‌ی انسان‌ها حمله‌ور می‌شوند و بدین ترتیب داستانی سرگرم‌کننده شکل می‌گیرد. حال اگر قرار باشد کارتون «عصر دیجیتال» ساخته شود، به نظر شما چه مسائلی در آن نقش پررنگی خواهد داشت؟ شاید فیلم با حمله‌ی شبکه‌ی اجتماعی به نهادهای خانوادگی، اجتماعی، و فرهنگی، و غوطه‌ور کردن آدم‌ها در فضای زندگی دیجیتالی به‌جای زندگی واقعی، آغاز شود؛ و این عصر را بتوان از لحاظ سردی روابط حاکم بر انسان‌ها، ادامه‌ی همان عصر یخبندان، منتها در هزاره‌ی جدید پنداشت: روابط الکترونیکی، و استفاده از شکلک‌های رایانه‌ای برای نشان دادن احساسات و بیان خواسته‌ها، به‌جای روابط گرم دنیای واقعی. حتی خندیدن هم دیجیتالی شده، مانند صورت‌های سنجابی برخی از مردمان روزگار ما، که با تزریق بوتاکس به این شکل و شمایل درآمده‌اند!

1. Social Network Syndrome

با اوضاع و احوال و مخاطراتی که شبکه‌های اجتماعی برای مردمان این عصر رقم زده‌اند، آیندگان فیلمی عبرت‌آموز از دوران ما خواهند دید. پس باید تلاش کنیم بازیگر خوبی برای این سناریو «نباشیم» و به بازیابی سنت‌ها و فرهنگ‌های قومی و ملی همت گماریم و از رسانه‌های جدید به‌عنوان «ابزار» استفاده کنیم؛ نه اینکه ابزار این رسانه‌های استعماری، استثماری، و به قول دکتر شریعتی، «استحماری» شویم. یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید برای تحقق چنین منظوری، رعایت کنیم، این است که مغزمان را مغشوش نکنیم. دنیای امروز شاید باعث شود حجم زیادی از اطلاعات در آنِ واحد وارد مغز شود اما باید بسیار مراقب بود که مسائل ناهمگون را وارد مغز نکنیم؛ چرا که این کار کیفیت ارتباط سلول‌های مغز را دچار اختلال می‌کند. به تمام افراد و به‌ویژه به جوان‌ها توصیه می‌کنم ابتدا یک کار را به انتها برسانند و بعد به سراغ کار دیگر بروند؛ چرا که در غیراین‌صورت رفته‌رفته بازده مغز کاهش می‌یابد. پروفسور مجید سمیعی، استاد بنام مغز و اعصاب ایران که در جهان شناخته شده است، درباره‌ی «کامپیوترگرایی» انسان امروز و فعالیت سلول‌های مغزی می‌گوید:

> ***«به والدین توصیه می‌کنم تا جایی که می‌توانند کودکان را از کامپیوتر دور کنند و اجازه ندهند وقت زیادی از آنها از طریق بازی‌های کامپیوتری پر شود؛ چون حجم زیاد اطلاعاتی که به مغز کودک وارد می‌شود باعث آلودگی مغزی و فکری در کودکان می‌شود؛ به‌ویژه***

بازی‌های رایانه‌ای که اگر به مدت طولانی از آنها استفاده شود جز تلف کردن انرژی مغزی و آسیب‌های جسمی و مغزی به کودکان دستاورد دیگری در پی ندارد.» [1]

توصیه: عمر گران می‌گذرد، خواهی نخواهی! سعی بر آن کن نرود رو به تباهی! معتادان دیجیتالی، سالانه میلیون‌ها ساعت وقت مفید خود را صرف «شبکه‌بازی» می‌کنند بی‌آنکه چیزی نصیبشان شود. اگر هفته‌ای فقط یک بار به این قبیل شبکه‌های اجتماعی متصل شوید، چیزی از دست نداده‌اید!

۲۷. در هوایت بی‌قرارم، بی‌قرارم، روز و شب!

روح و فکر معتادان شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه فیس‌بوک، حتی زمانی هم که به شبکه متصل نیستند، با این شبکه‌ها عجین شده و این جماعت در ضمیر ناخودآگاه خود، راجع به مسائل و جریان حاکم بر این شبکه و دوستان مجازی خود فکر می‌کنند. حتی بعضی‌ها برای فیس‌بوک عکس می‌گیرند، برای نوشتن مطالب در فیس‌بوک کتاب می‌خوانند و بر سر دوست پیدا کردن و افزایش تعداد لایک‌هایی که به مطالب منتشرشده‌شان تعلق می‌گیرد، رقابت می‌کنند. آنها برای فیس‌بوک و فیس‌بوک‌بازی بی‌قرارند و فکر و ذکرشان به محتواها و مطالب منتشرشده در این شبکه معطوف است. حتی از کوچک‌ترین فرصتی در سر کار یا زمان تنفس بین کلاس‌ها استفاده می‌کنند تا به این شبکه متصل و از آخرین

---

۱. خبرگزاری ایسنا، کد خبر ۹۱۰۷۱۹۱۲۴۲۷.

رویدادها باخبر شوند.

پیش‌تر، سر زدن به صندوق پست الکترونیکی، نخستین کار متداول کاربران به‌محض متصل شدن به اینترنت بود. اکنون، اتصال به شبکه‌های اجتماعی، اولویت اول بسیاری از کاربران شده است، به‌ویژه اینکه این شبکه‌ها، کاربران خود را از طریق رایانامه به‌طور دائمی از هرگونه فعل و انفعال باخبر می‌کنند! تمرکز فکری معتادان دیجیتال بر «شبکه‌بازی»، معضلی است که گریبانگیر حجم گسترده‌ای از کاربران وب شده و هوای فضای دیجیتال، آنها را اسیر کرده است، اسارتی از نوع دیجیتالی؛ و به‌نظر می‌رسد حجم آسیب‌هایی که چنین اسارتی به کاربران وارد می‌کند، به‌هیچ‌وجه کمتر از اسارت‌های دنیای واقعی نباشد.

بی‌قرار بودن معتادان این شبکه‌ها برای حضور و فعالیت در این محیط‌های مجازی، در زمان‌هایی که نه اینترنتی در دسترس است و نه رایانه‌ای، بیشتر به چشم می‌خورد. حتی اگر این افراد در ظاهر به این حساسیت اذعان نکنند، ذهن و فکر آنها بر این محیط و بررسی فعالیت‌های انجام‌شده‌ی دوستانشان در این محیط متمرکز است. سرزدن‌های مداوم به این شبکه‌ها با گوشی‌های تلفن همراه، خود گواهی است آشکار بر این پدیده‌ی رایج در اجتماع امروز ما، پدیده‌ای که می‌توان به آن «بی‌قراری دیجیتالی» اطلاق کرد.

توصیه: اگر برای فعالیت در این شبکه‌ها بی‌قرار هستید، وقت خود را جدی‌تر و منظم‌تر از قبل برنامه‌ریزی کنید و اولویت‌های اجتماعی و خیرخواهانه را جایگزین این «بی‌قراری دیجیتالی» کنید. برای حمایت از یک کودک بی‌سرپرست یا سرطانی، بی‌قرار باشید و حساسیت به‌خرج‌دادن در مورد تکمیل کتابخانه‌ی محله یا شهرتان، و مسائلی از این دست را جایگزین بی‌قراری‌های اینترنتی بکنید. یادتان باشد که شما در قبال محیط واقعی مسئول هستید، نه دنیای مجازی!

۲۸. مراقب دکمه‌ی dislike باشید.

دکمه‌ی ***dislike*** در شبکه‌های اجتماعی وجود ندارد و اگر مطلب یا نرم‌افزاری مشاهده کردید که شما را نسبت به این دکمه آگاه و به فشردن آن ترغیب می‌کنند، بدانید که با یک بدافزار روبه‌رو شده‌اید. بدافزارهایی که با این عنوان ظاهر می‌شوند: ***Enable dislike button*** درواقع ویروس‌هایی هستند که قصد نفوذ به رایانه‌ی شما و انجام کارهای جاسوسی و اطلاعاتی را دارند. استفاده از این برنامه‌های کاربردی[1] می‌تواند در افشای اطلاعات شما نزد دیگران و تخریب برنامه‌های نصب‌شده بر روی رایانه‌ی شما، مؤثر باشد. البته معرفی پیوندهای[2] مختلف در صفحه‌های پربیننده‌ی شبکه‌های اجتماعی که در بعضی موارد با قصد آلوده کردن سیستم کاربران انجام می‌شود، از دیگر موارد مشاهده‌شده با هدف جاسوسی اطلاعاتی در این شبکه‌هاست.

---

1. Applications
2. Link

توصیه: معتادان دیجیتالی بیش از سایر کاربران در معرض خطر جاسوسی اطلاعاتی هستند. همواره از آنتی‌ویروس‌های به‌روز استفاده کنید و از ورود به پایگاه‌هایی که مرجع خاصی آنها را به شما معرفی نکرده است، خودداری کنید.

۲۹. عشق است دکمه‌ی post!

یکی از مهارت‌های معتادان شبکه‌های اجتماعی که به آن می‌نازند، انتشار مرتب و مداوم مطالب در صفحات این شبکه و حتی بر روی پروفایل خود است. اعلان و انتشار[1] مداوم، یکی از خصلت‌های کاربرانی است که به فیس‌بوک و دیگر شبکه‌های اجتماعی وابسته شده‌اند و علاقه‌مندند هرگاه بتوانند، ساعت به ساعت رویدادهای زندگی واقعی خود را در محیط دیجیتال علنی و منتشر کنند. این وابستگی مفرط به «ابراز وجود دیجیتالی» از طریق این شبکه‌ها، معضلی است که گریبانگیر میلیون‌ها کاربر شبکه‌های اجتماعی اینترنت شده است و آرام‌آرام با توسعه فناوری‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری، به بیماری شایع و اعتیادی وصف‌نشدنی میان این افراد تبدیل شده است. اینکه الآن در چه محلی هستم، به کجا می‌روم، قصد چه کاری را دارم، برنامه‌ی فردایم چیست، مشغول خرید فلان کالا در فلان مغازه در فلان شهر و کشور هستم، و مسائلی از این دست، همواره در مطالب منتشرشده‌ی معتادان شبکه‌های اجتماعی دیده می‌شود. نکته‌ی تأسف‌آور این است که چنین موضوعاتی حتی برای

1. Post

دوستان این افراد در این شبکه‌ها، جذاب و خواندنی محسوب نمی‌شود و بعضی آنها از این مطالب به‌عنوان «مطلب جعلی»[1] یاد می‌کنند.

اینکه شما عادت کنید به هر دلیلی، رویدادهای مختلف زندگی خود را برای اطلاع دوستانتان در شبکه‌های اجتماعی منتشر سازید، روند صحیح و معقولی نیست؛ چرا که اولاً کاربران و دوستان شما علاقه‌ای ندارند بدانند شما هر روز به چه کاری مشغول بوده‌اید، و بعضاً آگاهی روزانه از عملکرد شما در زندگی واقعی، چه‌بسا تأثیر منفی در پنداشت آنها از شما بگذارد. ثانیاً انتشار مداوم مطلب، به وابستگی بیش از پیش شما به این شبکه منجر می‌شود و سپری کردن وقت زیاد در شبکه، زمان و سرمایه‌ی فکری و مادی شما را هدر می‌دهد. همه که جزو مشاهیر و بزرگان نیستند تا گزارش لحظه به لحظه‌ی زندگی‌شان برای عده‌ای جذاب باشد! (بماند که حتی در مورد اشخاص مشهور هم، تعقیب رویدادهای پیش‌پاافتاده‌ی روزمره، اقدامی معقول و منطقی نیست!) ثالثاً انتشار مداوم و بیمارگونه‌ی مطلب در شبکه‌های اجتماعی، شما را بهترین طعمه برای تبهکاران اینترنتی می‌کند. ما در بخش‌های قبلی توضیح دادیم که بعضاً دوستان دوستان شما، لزوماً افراد موجه و معقولی نیستند و شاید کاربر جعلی باشند. این کاربران با آگاهی از مطالب شما و ردیابی موضوعاتی که منتشر کرده‌اید، می‌توانند از تصاویر شما سوءاستفاده و حتی نسبت به سرقت از منزل و محل کار شما اقدام کنند.

آنچه عنوان شد، فقط یک تصور و احتمال نیست و بارها

---

1. Fake Post

برای کاربران این شبکه در اقصی‌نقاط جهان اتفاق افتاده است. کافی است درباره‌ی جرایم سایبر بیشتر بدانید و بخوانید. بنابراین، عاشق دکمه‌ی *post* نباشید و با پرهیز از انتشار عکس‌ها مطالب بیهوده و بی‌مصرف، همواره حریم خصوصی خود و خانواده و دوستانتان را در نظر بگیرید. مثلاً پیش از انتشار عکس‌های مشترک خود و دوستانتان (که چنانچه آنها را با زدن برچسب[1] باخبر نکنید، حتی ممکن است روحشان از پخش شدن عکسشان در اینترنت خبر نداشته باشد!) از آنها اجازه بگیرید و حتی‌المقدور، تصویری منتشر نکنید که وضعیت محل زندگی و کار و جزئیات زندگی شما و دوستانتان را در اینترنت در اختیار دیگران قرار دهد.[2]

توصیه: به‌جای انتشار مطالب بیهوده و بی‌ثمر در شبکه‌های اجتماعی، دفتر یادداشتی درست کنید و رویدادهای روزانه را در آن ثبت و تنظیم کنید تا با برنامه‌ریزی بهتر و مرور رویدادهای قبلی، شیوه‌هایی اثربخش برای انجام کار و استقرار زندگی موفق در دنیای واقعی برای خود فراهم آورید.

---

1. Tag

۲. توجه داشته باشید که براساس قوانین، انتشار عکس خصوصی فردی دیگر، بدون رضایت وی، حتی اگر عکس را با دوربین خود برداشته باشید، جرم محسوب می‌شود و باید پاسخگوی عمل خود باشید!

۳۰. به «اظهارنظر»[1] معتاد نشوید.

یادداشت‌نویسی و اظهارنظر ذیل مطالب منتشرشده در صفحات اینترنت یا در صفحات شبکه‌های اجتماعی، یکی از فعالیت‌های مرسوم کاربران اینترنت شده است. یادداشت‌نویسی و اظهارنظر در پایگاه‌های خبری و اطلاع‌رسانی، یکی از روش‌هایی است که کاربران، برای مطرح کردن نظر و انتقادات خود درباره‌ی مطالب و اخبار منتشرشده، استفاده می‌کنند. هر خبری، واکنش‌های متفاوتی بین کاربران عضو یا بیننده‌ی پایگاه خبری برمی‌انگیزد و این مسئله می‌تواند در نقد و تفسیر غیررسمی اخبار برای کاربران و مخاطبان و حتی تحلیلگران، سودمند و راهگشا باشد. معمولاً دست‌اندرکاران پایگاه‌های خبری، یادداشت‌های نوشته‌شده درباره‌ی هر خبر را پیش از انتشار، ملاحظه و ویرایش و بر اساس مأموریت خود، آن را در زیر خبر مربوطه درج می‌کنند و امکان نظر دادن دیگر کاربران و اظهارنظر در مورد این یادداشت‌ها را نیز فراهم می‌آورند. اگر به اخبار منتشرشده در سایت‌های مشهور وب مانند یاهو و فرانس پرس مراجعه کنید، به عمق موضوع پی خواهید برد.

در صفحات شبکه‌های اجتماعی، کاربران عضو گروه‌ها و حتی دوستان شما، به‌راحتی می‌توانند نسبت به مطالب منتشرشده واکنش نشان دهند و به‌اصطلاح «کامنت» بگذارند؛ مگر اینکه ملاحظات فنی قبلی لحاظ شده باشد. «لایک» و «کامنت» در صفحات فیس‌بوک و دیگر شبکه‌های اجتماعی، بخشی از فعالیت روزانه‌ی

---

1. Comment

معتادان دیجیتالی را به خود اختصاص می‌دهند. این قبیل اشخاص علاقه‌مندند قدرت درک و تصور خود را نسبت به موضوعات گوناگون، از نجوم گرفته تا آشپزی، مانند یک «عقل کل» و مشاور برتر، با اظهارنظر و یادداشت‌نویسی مستمر، نشان دهند. البته این موضوع در بین همه‌ی معتادان دیجیتال شیوع نیافته، اما به‌نظر می‌رسد جمع کثیری از این معتادان عزیز، به این شیوه روی آورده‌اند!

مهم‌ترین اشکال اظهارنظر و یادداشت‌نویسی مستمر آن است که دوستان شما، هر بار خواسته یا ناخواسته، شاهد «اظهار فضل» شما در باب موضوعات مختلف هستند که در درازمدت، خستگی و دلزدگی آنها را به همراه دارد. از طرفی، اظهار فضل شما در باب موضوعات گوناگون، شاید خلاف نظر و عقیده‌ی آنها باشد و این مسئله بعضاً به بروز مناقشه و جدل می‌انجامد و یک نقطه‌ی منفی در تداوم دوستی شما در این محیط مجازی پدید می‌آورد. مثلاً کاربری به تیم ورزشی خاصی علاقه‌مند است و شما ناخواسته، زیر مطلبی که علیه آن تیم ورزشی منتشر شده است، کامنتی در تأیید محتوای این مطلب می‌نویسید و دوست یا دوستان شما متوجه می‌شوند و... هیچ‌کس نمی‌گوید برای به‌دست‌آوردن دل دیگران اظهارنظر کنید یا محتوا منتشر کنید، اما بدانید که اعلام اینترنتی مواضع شما در شبکه‌های اجتماعی، تا چه اندازه سریع و گسترده پخش می‌شود و بر نظر و احساس دیگران اثر مثبت یا منفی می‌گذارد.

توصیه: اگرچه شبکه‌های اجتماعی حریم خاصی برای انتشار محتوا و اطلاعات ندارند، پروفایل شما و حیطه‌ی دوستان و آشنایانتان در این شبکه‌ها، حریم‌های مشخصی دارد که هرچند مکتوب نیست، به‌صورت عرفی محترم است و رعایت می‌شود. به این عرف‌ها احترام بگذارید و با پرهیز از اظهارنظر و یادداشت‌نویسی در حوزه‌های مختلف، مراقب اشتباهات سهوی در اعلام نظر و سوءتعبیرهای مختلف دوستانتان باشید.

۳۱. صرفاً جهت اطلاع «عکس‌بازان» فیس‌بوکی!

وقتی تصویری را در اینترنت منتشر می‌کنید (فرقی نمی‌کند این کار در کدام سایت و بر روی چه میزبانی[1] انجام می‌شود)، احتمال اینکه تصویر منتشرشده، مورد سوءاستفاده‌ی مجرمان و تبهکاران اینترنتی قرار بگیرد، بسیار است؛ چه بر روی وبلاگ باشد، چه بر روی صفحات شبکه‌های اجتماعی، از قبیل فیس‌بوک و یوتیوب و امثالهم. معتادان دیجیتالی، معمولاً علاقه‌مندند هر عکسی را که می‌گیرند، به قصد «اطلاع» دیگر دوستانشان، بی‌درنگ در اینترنت منتشر کنند و کلی توضیح و تفسیر هم به آن اضافه می‌کنند. غافل از اینکه این تصویر می‌تواند به‌دست دیگر کاربران به نحوی از انحا در جاهای دیگر و در صفحات دیگر، منتشر شود و بستر سوءاستفاده‌های مرسوم را فراهم کند.

مسئولیت اینکه شما تصاویر مربوط به خود را در اینترنت منتشر کنید، با شماست، اما این قضیه وقتی حاد می‌شود که در تصویر منتشرشده، تصویر دوستان و آشنایان، و چیزهایی باشد که انتشار

1. Host

عمومی آن حتی در میان دوستان نزدیک شما، صحیح و معقول نیست. خیلی‌ها دوست ندارند عکسی را که با شما انداخته‌اند، دیگران، حتی غریبه‌ها، در هزاران کیلومتر دورتر، مشاهده کنند.

حق کاربران است که در مورد موضوعات منتشرشده‌ی شما نظر بدهند و حتی شبکه‌ی اجتماعی فرصتی را برای کاربران فراهم کرده است تا به‌طور رسمی در مورد انتشار برخی عکس‌ها و مطالب، حتی اگر شما آن را منتشر کرده باشید، شکایت کنند و شما از این شکایت باخبر نشوید. بنابراین به‌منظور کاهش سوءاستفاده‌های مرسومی که از تصاویر و فیلم‌های خصوصی در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی صورت می‌گیرد و مخاطرات و معضلات اخلاقی و امنیتی گسترده‌ای به بار می آورد، از اقدام بی‌محابا در انتشار تصاویر خود و دیگران در شبکه‌ی اجتماعی خودداری کنید. بدانید که شما همیشه همان نظری را ندارید که بیست سال پیش داشته‌اید، و ممکن است از برخی کارها پشیمان شوید، اما اثر آن عمل، باقی و پایدار است و پشیمانی سودی ندارد. معتادان دیجیتال، با انتشار فوری و نااندیشیده‌ی برخی عکس‌ها، زمینه‌ی تهدیدهای مختلف خود را فراهم می‌کنند و این موضوع، مخاطرات و ناهنجاری زیادی را به همراه دارد که تشریح آن در این کتاب میسر نیست و کتابی جداگانه می‌طلبد. بسیار پیش آمده است که سوءاستفاده از تصاویر کاربران در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، به ازهم‌پاشیدن زندگی‌های زناشویی و مخاطرات تجاری و امنیتی انجامیده است. به‌نظر می‌رسد دهه‌ی آینده، دهه‌ی اقدام کاربران به ویرایش و حتی حذف بسیاری از اطلاعات متنی و تصویری باشد که در اینترنت منتشر کرده‌اند!

توصیه: اینکه به‌طور عمومی، میلیون‌ها کاربر شبکه‌ی اجتماعی بتوانند عکس شما را در فلان محل با فلان افراد مشاهده کنند، مزیت و پیروزی بزرگی برای شما محسوب نمی‌شود؛ اما می‌تواند حتی مخاطراتی را به همراه آورد. در انتشار تصاویر در شبکه‌های اجتماعی، فقط به علاقه‌ی خود بسنده نکنید و ملاحظات امنیتی و اخلاقی و حرفه‌ای را در نظر بگیرید.

۳۲. از تولد تا پریروز: همه با یک کلیک!

ظرفیت بالقوه‌ی شبکه‌های اجتماعی، تور جهان‌گستر، و به‌طور کلی اَبَرمتن‌ها، این است که به شما امکان می‌دهد به بایگانی و طبقه‌بندی اطلاعات متنی و تصویری خود بپردازید. شبکه‌های اجتماعی به کاربران امکان می‌دهند از لحظه‌ی عضویت تا همین لحظاتی پیش، رویدادهای زندگی خود را بر اساس تاریخ در این صفحات منتشر کنند تا دیگران بتوانند در هر تاریخ، از وقایع و رویدادهای زندگی شما آگاه باشند. این آگاهی می‌تواند براساس متونی که شما در این صفحات منتشر کرده‌اید به‌دست آید، یا براساس تصاویری که بنا به مقتضیات زمانی و مکانی، در شبکه منتشر کرده‌اید.

برخی از معتادان دیجیتالی، مطالب و تصاویری از زمان تولد تا امروز را در پروفایل و صفحات خود در اختیار کاربران قرار می‌دهند و مشخص نیست با انتشار دقیق و جزئی این موارد، انتظار دارند چه فوایدی نصیبشان شود! «از تولد تا پریروز»، عنوانی است که می‌توان به معتادانی که اطلاعات دقیق و جزئی روند زندگی خود را در فضای وب منتشر می‌کنند، اطلاق کرد. با یک کلیک،

امکان ردیابی، مشاهده، و بررسی همه‌ی این اطلاعات وجود دارد. این روند، در میان میلیون‌ها کاربر اینترنت و حتی اعضای این شبکه‌های اجتماعی مرسوم شده است و به‌نظر می‌رسد با امکانات فنی که برخی از این شبکه‌ها برای کاربرانشان فراهم کرده‌اند، مانند «خط سیر زمانی» فیس‌بوک، یا همان تایم لاین، به‌طور چشمگیری افزایش یابد. تقریباً نام همه‌ی شهرها، کشورها، مراکز آموزشی، تحصیلی، اماکن تجاری و گردشگری و صنعتی و اقتصادی و ورزشی در نقاط مختلف دنیا، در این شبکه‌ها تعریف شده است تا شما حتی به درج نام و اطلاعات آنها نیاز نداشته باشید و فقط از طریق فهرست‌های آبشاری، گزینه‌ی مورد نظر را انتخاب کنید. اگرچه می‌توان سطح دسترسی و مشاهده‌ی این اطلاعات تعریف کرد تا برای همگان قابل نمایش نباشد، با این اوصاف، اصل قضیه‌ی «از تولد تا پریروز» پابرجا و عمومی خواهد بود. بسیاری از معتادان شبکه‌های اجتماعی، از زمان تحصیل در دبستان تا دانشگاه، محل کار، تجربه‌های مختلف و مسائلی از این دست را با ذکر نام و مشخصات کامل در این شبکه‌های عمومی ارائه می‌کنند؛ گویا قصد دارند سوابق خود را برای کاریابی به مؤسسه‌ای تحویل دهند! اما آگاه نیستند که این سطح اطلاع‌رسانی عمومی و بی‌پروا، مخاطرات زیادی به همراه دارد که در بخش‌های قبلی تا اندازه‌ای به آنها اشاره شد. ترغیب شبکه‌های اجتماعی به انتشار اطلاعات روزمره و دقیق و قطعی از فعالیت‌های شما، تنها ترفندی برای ارتقای بازدیدهای بیشتر از صفحات این سایت و تشویق کاربران به ارائه‌ی محتوای بیشتر و دقیق‌تر برای درآمدزایی مختلف از راه جاسوسی اطلاعات، تبلیغات اینترنتی، و مسائلی از

این دست است.

توصیه: با مأموریت «از تولد تا پرپروز» در این شبکه‌ها فعال نشوید. الزامی ندارد خیلی‌ها بدانند شما در فلان‌جا کار کرده‌اید و از فلان‌جا بازدید کرده‌اید و در فلان تاریخ، فلان کار را انجام داده‌اید. اینها همه می‌تواند در کوتاه‌مدت و درازمدت، شما را طعمه‌ی مراکز تبلیغاتی و جاسوسی و... کند.

۳۳. «به بقیه چه مربوط عزیزم!»

معتادان دیجیتال، به دلیل علاقه‌ی وافر به حضور مجازی از طرفی، و حلقه‌ی محدود روابط اجتماعی خود در محیط بیرون از فضای وب از طرف دیگر، علاقه‌مندند گزارش فعالیت‌ها و علاقه‌مندی‌های خود را به‌طور دائم در اختیار دیگران قرار دهند. بعضاً این افراد به انتشار محتواهایی روی می‌آورند که دانستن آنها برای دیگران، نه تنها سودی ندارد، بلکه در درازمدت مخاطرات و آسیب‌هایی را دامن‌گیر آنان خواهد کرد. وقتی شما در پروفایل خود، اعضای خانواده و همکاران و مکانی را که در آن کار می‌کنید معرفی و علنی کرده‌اید، اعلام موضع درباره‌ی یک موضوع، انتشار یک عکس خاص و حتی به اشتراک گذاشتن تصویر یا مطلبی بخصوص، هر اندازه پیش‌پاافتاده از نظر شما، می‌تواند تأثیر مستقیم یا غیرمستقیمی در روابط و مناسبات شما در دنیای واقعی داشته باشد. حتی اگر شما اطلاعات منتشرشده‌ی خود را با ابزارهای امنیتی و اطلاع‌رسانی، محدود و ضابطه‌مند کنید، باز در تیررس سوءاستفاده‌های اطلاعاتی، تبلیغاتی، و حتی امنیتی قرار

خواهید گرفت.

ما از پشت پرده‌ی فیس‌بوک و شبکه‌های اجتماعی خبر نداریم؛ اما همان‌طور که ربات‌های جست‌وجوی گوگل، از هر ترفندی برای کسب اطلاعات و طبقه‌بندی آن در این پایگاه اطلاعاتی عظیم که هدفش تسهیل جست‌وجو در میلیاردها صفحه‌ی وب برای صدها میلیون کاربر بوده، بهره‌برداری می‌کنند، پیداست شبکه‌های مجازی نیز تا حدی چنین مأموریتی را در دستور کار خود دارند. عضویت شما در یک گروه خاص و انتشار محتوا از هر قسمی در آن، عاملی است برای شناسایی شما به‌دست گروه‌ها و مجموعه‌های خاص، تا به هر نحو به مقاصد مختلف خود نائل شوند. این در حالی است که سابقه‌ی فعالیت شما همواره در این شبکه‌ها ثابت و پایدار می‌ماند و قابل ردیابی است. بنابراین، اگر قصد فعالیت گسترده در زمینه‌های گوناگون در محیط شبکه‌ی اجتماعی را دارید، پیش از هر کار تنظیمات حریم خصوصی خود را ملاحظه و تقویت کنید و سطح دسترسی مشخصی را برای کاربران تعیین کنید تا محتواهایی که علاقه ندارید برخی‌ها آن را مشاهده کنند، در دسترس همگان قرار نگیرد.

توصیه: اهمیت حریم خصوصی شما و دیگران در فضای وب، روزبه‌روز بیشتر می‌شود. توجه داشته باشید که حتی اگر با نام و مشخصات مستعار و غیرواقعی در این شبکه‌ها فعالیت کنید، باز هم امکان ردیابی و رصد فعالیت‌های شما در اینترنت برای مراجع ذیصلاح وجود دارد.

۳۴. چیزی را از دست نمی‌دهید!

بسیاری از معتادان دیجیتالی تصور می‌کنند اگر یک هفته به اینترنت و به‌خصوص به شبکه‌ی اجتماعی متصل نشوند، فرصت و امتیاز خاصی را از دست داده‌اند، یا دوستان آنها در این شبکه‌ها در غم بی‌خبری از آنان، زانوی غم به بغل می‌گیرند! معتادان دیجیتال، به فضای غیرواقعی عادت کرده‌اند و فاصله گرفتن از این فضا، حتی مدتی کوتاه، برای آنان بسیار سخت است.

درواقع اعتیاد به دنیای پرزرق‌وبرق و به‌ظاهر مفید مجازی، معضل هزاره‌ی سوم و افیونی است که نسل آینده را به‌طور جدی تهدید می‌کند. برخی از این شبکه‌ها، امکانات فنی را برای پیگیری و ارتباط کاربرانی که مدتی به این مجموعه‌ها متصل نشده‌اند، فراهم کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به «تلنگر»[1] و نرم‌افزارهای یادآور[2] اشاره کرد. بعضاً حتی اگر شما مدتی به این شبکه وصل نشده باشید، سیستم به‌طور خودکار برای شما یک رایانامه ارسال می‌کند و به شما اطلاع می‌دهد که از آخرین اتصال شما به شبکه، فلان زمان می گذرد! حتی دوستانتان هم می‌توانند با زدن دکمه‌ی *poke* از شما باخبر شوند. البته این دکمه بیشتر در مواقعی به کار می‌رود که دوست شما می‌خواهد به شما یادآوری کند که به فکر شما هست. به‌هرحال امکانات موجود در این شبکه‌ها، هر فرصتی را فراهم می‌کند تا شما در نزدیک‌ترین ارتباط با دنیای مجازی باشید. اما درواقع حتی حضور نیافتن در این شبکه‌ها، باعث ازدست‌رفتن هیچ‌گونه مزیتی نمی‌شود، چه برسد به اینکه از

---

1. Poke
2. Reminder

آخرین اتصال شما به شبکه، یک هفته یا یک ماه بگذرد.

در بخش‌های قبلی از مضرات و مخاطرات اعتیاد به دنیای مجازی و مشکلاتی گفتیم که برای کاربران ایجاد می‌شود. اینها به این معنی نیست که این شبکه‌ها برای همه به یک نسبت مضر است. خیر. صدها هزار نفر در دنیا از طریق این شبکه‌ها درآمدزایی دارند و فرصت‌های کاری فراوانی زیر سایه‌ی شبکه‌های اجتماعی ایجاد شده است. اما مجموع شرایط ما را به این باور سوق می‌دهد که کاهش فعالیت در این مجموعه‌ها و خروج از دنیای معتادان دیجیتالی، نقصانی برای شما محسوب نمی‌شود که هیچ، مزیتی است که سبب می‌شود روابط اجتماعی شما در دنیای واقعی تقویت شود.

توصیه: اعتیاد دیجیتالی، با قرص و دارو و بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه مرتفع نمی‌شود. حتی اگر به درمانگاه‌هایی هم که برای این دسته از معتادان راه‌اندازی شده است مراجعه کنید، تحت درمان با داروهای شیمیایی قرار نخواهید گرفت. این نوع اعتیاد بیشتر جنبه‌ی روانی دارد و شخص باید باور کند که می‌تواند تا مدتی معین فعالیت خود را در این شبکه‌ها کاهش دهد و زندگی غیردیجیتالی را دنبال کند. به‌نظر می‌رسد تلاش عملی برای اتصال به این شبکه‌ها فقط یک بار در هفته، یک راه‌حل مقطعی خوب باشد.

۳۵. چیزهای مهم، در دنیای «غیر فیس‌بوکی» است.

نمی‌توان انکار کرد که با وجود ده‌ها میلیون پایگاه و تبدیل شدن شبکه‌ی اینترنت به یک ابررسانه‌ی تأثیرگذار جهانی که بیش از

دومیلیارد کاربر باسواد از سراسر جهان دارد، دنیای امروز ما دیجیتالی نشده است. روزبه‌روز بر کیفیت و گستردگی زندگی مجازی ما افزوده می‌شود و چه بخواهیم و چه نخواهیم، مجبوریم از ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات استفاده کنیم.

به نظر می‌رسد زندگی مجازی انسان‌های امروزی، بخش انکارناپذیر و اجتناب‌ناپذیر زندگی در عصر جدید شده است. متأسفانه این زندگی مجازی به‌جای آنکه تسهیل‌کننده‌ی زندگی غیردیجیتالی مردمان روزگار ما شود، اندک‌اندک بر جنبه‌های مختلف زندگی واقعی ما اثر منفی گذاشته است. پدیدار شدن نوع جدیدی از اعتیاد به نام اعتیاد اینترنتی یا اعتیاد فیس‌بوکی که صدها مقاله و کتاب در یک دهه‌ی اخیر درباره‌اش نوشته شده، معضل بزرگ عصر ماست. واقعیت آن است که، در دنیای مجازی هیچ چیز مهم‌تر از دنیای واقعی وجود ندارد. زندگی مجازی تنها ابزاری است برای آسان‌تر شدن ارتباطات و اشتراک اطلاعات، و نه بیشتر. اگر در اندیشه‌ی دنیای فیس‌بوکی محض باشیم و در آن مشغول شویم، از فطرت اجتماعی و احساسی خود که غیرمجازی است فاصله گرفته‌ایم. باید پذیرفت که چیزهای مهم، در دنیای غیراینترنتی استوار است؛ و باید تلاش کرد مهارت‌ها و حلقه‌های تقویت‌کننده‌ی ارتباطات و زندگی اجتماعی و سنتی ما، با ابزارهای فناوری تقویت شود نه کم‌رنگ.

اگر روزانه فقط یک ساعت از وقت خود را در این شبکه‌ها صرف کنید، ظرف یک سال، تقریباً دو هفته از عمرتان را در فضای مجازی بوده‌اید. یعنی سالانه پنج درصد عمر شما، در فضای مجازی صرف شده است. برای بسیاری که مدت زمان

اتصال آنها به این شبکه‌ها به سه ساعت و پنج ساعت و حتی بیشتر می‌رسد، وضعیت تأسف‌آورتر است. معتادان دیجیتال، بعضاً سالانه یک‌دهم وقت مفید عمر خود را به «شبکه‌بازی» می‌پردازند و تصور می‌کنند دوری از این شبکه، دوری از مسائل مهم زندگی آنها و دوستانشان است. درحالی‌که چنین تصوری باطل است، چرا که اتفاقات مهم، در دنیای غیرمجازی می‌افتد. اگر این یک ساعت در روز را به یک ربع در روز کاهش دهید و چهل‌وپنج دقیقه را به گوش دادن به لوح فشرده‌ی آموزش یک زبان خارجی اختصاص دهید، بعد از یک سال قادر خواهید بود حتی به دشوارترین زبان‌های دنیا، به‌عنوان مثال زبان ماندارین (چینی) صحبت کنید؛ چرا که شما ۱٦۴۲۵ دقیقه زبان چینی خوانده‌اید که بیش از دویست‌وپنجاه ساعت یادگیری را شامل می‌شود. برای یادگیری یک زبان خارجی در حد ابتدایی، معمولاً تنها صد ساعت آموزش توصیه می‌شود. حال اگر شما فقط چهل‌وپنج دقیقه در روز از زمان فیس‌بوک‌بازی خود بکاهید و به فراگیری این زبان مشغول شوید، بعد از یک سال قادرید به این زبان صحبت کنید و حتی بنویسید، آن هم به زبانی که زبان بیش از یک‌میلیارد نفر از جمعیت کره‌ی زمین است و یادگیری آن در دنیای امروزی، به‌ویژه برای ایرانیان، یک امتیاز رقابتی بزرگ محسوب می‌شود! آیا این پیشنهاد وسوسه کننده نیست؟!

توصیه: امروز، آینده‌ی گذشته‌ی شماست. کتاب‌های مربوط به برنامه‌ریزی و مهارت‌های زندگی را بیشتر بخوانید و وقت خود را که هر ساعتش می‌تواند میلیون‌ها ریال قیمت داشته باشد، در دنیای مجازی هدر ندهید.

۳۶. اطلاعات خصوصی خود را منتشر نکنید.

شبکه‌های اجتماعی و به‌طور کلی فضای مجازی، کاربران را به انتشار و به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات خصوصی و محرمانه‌ی خود ترغیب و تشویق می‌کند. امکانات فنی و کارکردی فضای وب سبب می‌شود تا شما نسبت به معرفی خود، و توانمندی‌ها و علایق خود به دیگران مشتاق شوید و این اطلاعات را به اشتراک بگذارید.[1] این به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات در شبکه‌ی اجتماعی، بیش از سایر محیط‌های اینترنت مانند انجمن‌ها و امثالهم، نمود عینی دارد.

معمولاً انسان، تابع جمع است. حتی اگر به این کار مشتاق نباشید، زرق‌وبرق و ترفندهای شبکه‌های مجازی شما را به انتشار هرچند محدود اطلاعات خصوصی خود به‌صورت متنی یا تصویری، تشویق می‌کند. در بخش‌های قبلی توضیح دادیم که کامنت‌ها، لایک‌ها و انتشار تصاویر، از نظر امنیتی و اطلاعاتی می‌تواند به‌طور بالقوه چه تهدیدها و مخاطراتی را برای کاربران این شبکه‌ها به وجود آورد. در اینجا، ذکر این نکته ضروری است که اشتراک اطلاعات خصوصی حتی در میان دوستان و آشنایان خیلی نزدیک، باز هم از خطرپذیری مجازی ما نمی‌کاهد و تنها ضریب آسیب‌پذیری را کاهش می‌دهد. تصور کنید شناسه‌ی کاربری[2] خود را در نرم‌افزارهایی چون یاهو، گوگل، اسکایپ و امثالهم، در این شبکه‌ها در دسترس قرار داده‌اید و همگان امکان مشاهده‌ی این اطلاعاتِ به‌ظاهر امن را دارند. اما درواقع هکرها

1. Data sharing
2. ID

می‌توانند با انجام کارهای پیچیده و زمان‌بندی‌شده‌ی نرم‌افزاری، از طریق این اکانت‌ها، به نفوذ در رایانه‌ی شما اقدام و به سرقت اطلاعات مبادرت کنند. نرم‌افزارهای بسیاری در اینترنت موجود است که با استفاده از آنها می‌توانید متوجه شوید چه زمانی کاربر خاصی در اینترنت برخط است. درباره‌ی دسترسی به نرم‌افزارهای هک و نفوذ به سیستم‌ها و نرم‌افزارهای مختلف و سوءاستفاده از کاربران هم که سخن فراوان است.[1] بنابراین، مشابه آنچه در توصیه‌ی ۱۳ گفته شد، قرار دادن شناسه‌ی کاربری نرم‌افزارهای مختلف در معرض دید، ضریب آسیب‌پذیری اینترنتی شما را افزایش می‌دهد. مجرمان اینترنتی از طریق این شناسه‌ها، هویت مجازی شما را شناسایی و با شگردهای مختلف و بعضاً فوق‌حرفه‌ای، ضررهایی گاه جبران‌ناپذیر به کاربران غیرحرفه‌ای وارد می کنند. کمتر کسی هست که بداند معرفی شناسه‌ی کاربری وی در شبکه‌های مجازی که معمولاً در بخش پروفایل کاربران قابل مشاهده است (و اغلب کاربران دسترسی به این بخش را محدود نمی‌کنند)، تا این اندازه تهدیدآمیز باشد. حال بماند که گروهی از معتادان دیجیتال، حتی محل زندگی، محدوده‌ی زندگی و خصوصی‌ترین تصاویر خود را بر روی این شبکه‌ها و در معرض دید عموم قرار می‌دهند! به‌نظر می‌رسد هیچ چیز امنی در فضای مجازی وجود ندارد و هیچ‌جا صددرصد امن نیست. بنابراین، تا حد امکان، با پرهیز از انتشار اطلاعات خصوصی خود در این

---

۱. در بسیاری از سایت‌ها، دسترسی به این قبیل نرم‌افزارها و اطلاع یافتن از شگردهای هک کردن، به سادگیِ آب‌خوردن است؛ البته به دلیل پرهیز از دامن زدن به چنین اقداماتی، و جلوگیری از اشاعه‌ی این‌گونه نرم‌افزارها، از ذکر مثال معذورم.

شبکه‌ها، مراقب باشید طعمه‌ی تبهکاران اینترنتی نشوید و از گزند نامحرمان در امان باشید و سخن به آشنا بگویید؛ به قول حافظ خلوت‌نشین شیرین‌سخن:

حدیث دوست نگویم مگر به حضرت دوست
که آشنا سخن آشنا نگه دارد
ما محرمان خلوت انسیم غم مخور
با یار آشنا سخن آشنا بگو

توصیه: این بند را بار دیگر بخوانید. تصاویر منتشرشده‌ی شما در اینترنت، بسیاری از ظرفیت‌ها و امکانات و موقعیت جغرافیایی شما را افشا می‌کند؛ و این فرصتی بالقوه برای تبهکاران فراهم می‌آورد تا اطلاعات لازم را برای سوءاستفاده‌های مختلف به دست آورند.

۳۷. آشتی با privacy setting

مسئله‌ی مهمی که در فضای مجازی باید مورد توجه و بررسی تک‌تک کاربران قرار گیرد، موضوع «حریم خصوصی» است. حریم خصوصی و مسائل مرتبط با آن، معمولاً مورد غفلت کاربران اینترنت است و اغلب کاربران کمترین آشنایی را درباره‌ی حریم خصوصی، تهدیدات و مخاطرات نرم‌افزارها و برنامه‌های مختلف دارند. تحقیقی که نشریه‌ی کانسومر ریپورتس[1] در اواسط سال ۲۰۱۲ میلادی در حوزه‌ی حریم خصوصی در شبکه‌های

1. Consumer Reports

اجتماعی منتشر کرد، نشان داد که بیش از سیزده‌میلیون کاربر فیس‌بوک از تنظیمات مربوط به ارتقای حریم خصوصی خود بی‌خبرند.[1] بی‌اطلاعی اکثریت قریب به اتفاق کاربران اینترنت از مسائل امنیتی و ارتقای امنیت خود در فضای وب، همواره فرصتی گران‌بها برای مجرمان فراهم کرده است و میلیون‌ها دلار خسارتی که سالانه به شبکه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسات، و کاربران، از جنبه‌های مختلف وارد می‌شود، خود نشان‌دهنده‌ی اهمیت امنیت و موضوعات مربوط به آن است.

به شما پیشنهاد می‌کنیم هر زمان که قصد استفاده‌ی موقت یا دائمی از نرم‌افزار، سایت یا مجموعه‌ای را در فضای وب داشتید، اول به مسائل امنیتی و حریم خصوصی خود توجه کنید. قبل از ثبت‌نام در پایگاه یا مجموعه‌ای مجازی در فضای اینترنت، از صحت و کارکرد اطلاعاتی و ارتباطی آن آگاه شوید. محتوای منتشرشده در بیانیه‌ی «حریم خصوصی» این پایگاه را مطالعه کنید. بدانید چه حقوقی برای شما محفوظ است و چه حقوقی برای شما محفوظ نیست. اگر زبان انگلیسی نمی‌دانید، از افراد آگاه بخواهید تا نکات مهم این بیانیه‌ها را به شما گوشزد کنند. معمولاً بخش «ضوابط و شروط» پایگاه‌ها، حاوی مطالب مهمی است که اگر به‌دقت به آنها توجه نکنید، درصورت بروز مشکل، مسئولیت هرگونه اتفاق ناگوار به عهده‌ی شما خواهد بود. چراکه قبل از ثبت‌نام در سایت، این محتوا را تأیید کرده‌اید. برای ارتقای امنیت

1.http://www.consumerreports.ogr/cro/magazine/2012/06/facebook-your-privacy -index.htm

مجازی خود در فضای وب، همواره تنظیمات مربوط به حریم خصوصی را به‌دقت مطالعه و بررسی کنید.

به‌نظر می‌رسد بیش از نیمی از کاربران وب باید با «تنظیمات حریم خصوصی» آشتی کنند. اغلب ما معمولاً از دقت و اهتمام کافی برای ارتقای امنیت داده‌های منتشرشده‌ی خود در وب برخوردار نیستیم، و فضای وب نیز مانند دریایی بی‌حدومرز است که هر لحظه امکان قرار دادن اطلاعات ما را در نقاط مختلف این دریای متلاطم فراهم می‌کند. تنظیمات حریم شخصی، یک الزام است و همه باید به آن توجه کنند. در دادگاه‌های بررسی جرایم سایبر که در اقصی‌نقاط جهان تشکیل شده است، سالانه هزاران پرونده به جریان می‌افتد که نشان می‌دهد نقض حریم خصوصی در فضای مجازی، خسارت‌های مادی و معنوی بعضاً گسترده به بار آورده است. اریک اشمیت،[1] مدیرعامل اسبق شرکت گوگل (۲۰۰۱ تا ۲۰۱۱) در همایشی که در اکتبر ۲۰۱۰ برگزار شد، اظهار داشت حریم خصوصی در اینترنت معنا ندارد و گمنام نبودن، آینده‌ی اینترنت است.[2] وی معتقد است زمانی که کاربران عکس‌ها و اطلاعات ساده‌ی خود را روی شبکه‌ی اجتماعی قرار می‌دهند، این اطلاعات به‌وسیله‌ی خدمات‌دهندگان[3] تحلیل می‌شود و از این طریق می‌توان به‌راحتی با استفاده از برخی پیش‌بینی‌های هوش مصنوعی *(OCR)* ماشین‌های محاسبه‌گر، به اطلاعات شخصی کاربران دست یافت. فراموش نکرده‌ایم که همین شرکت معظم

1. Eric Schmidt
2. http://www.networkworld.com/community/blog/google-ceo-schmidt-no-anonymity-future-web
3. Server

گوگل، به دلیل ردیابی اطلاعاتی کاربران (از طریق ربات‌ها، کوکی‌ها و کراولرها) و تسلیم اطلاعات آنان به مراکز جاسوسی و تبلیغاتی و اطلاعاتی غرب، مورد انتقاد شدید است[1] چه برسد به هات‌میل و یاهو و امثالهم.

توصیه: هیچ چیز به اندازه‌ی حفظ حریم خصوصی شما در فضای اینترنت، از اولویت برخوردار نیست. محتاط‌تر از قبل در این سرزمین قدم بزنید.

۳۸. دسترسی به عکس‌های خود را محدود کنید.

روزانه بیش از شصت‌میلیون تصویر، فقط در فیس‌بوک منتشر می‌شود و ابزارهایی مانند اینستگرام[2] در افزایش حجم به‌اشتراک‌گذاری و بارگذاری تصاویر در شبکه‌های اجتماعی تأثیر گذاشته است. محدود کردن دسترسی کاربران اینترنت به تصاویر شما، چه در شبکه‌ی اجتماعی باشد و چه در پرتال‌های دیگر، موضوعی است بسیار مهم و شایان توجه. تصاویر شما، همان‌طور که قبلاً نیز عنوان شد، منعکس‌کننده‌ی موضوعات مختلفی ازجمله مکان‌های بازدیدشده، علاقه‌مندی‌ها، طرز پوشش، دوستان و نزدیکان شما، و مسائلی از این دست است.

به دلیل ساختار دیجیتالی و به‌اشتراک‌گذاری آسان و کم‌هزینه‌ی این تصاویر برای سوءاستفاده کنندگان از فضای دیجیتال، معتادان

---

۱. فهرستی از فعالیت‌های ناقض کپی‌رایت، مالکیت معنوی و حریم خصوصی گوگل، در نشانی http://en.wikipedia.org/wiki/Criticism_of_Google قابل مشاهده است.

2. Instagram

این شبکه‌ها که معمولاً به انتشار بی‌محابای تصاویر خصوصی خود و دیگران اقدام می‌کنند، همواره طعمه‌ی خوبی برای تبهکاران اینترنتی به شمار می‌روند. بعضی از کاربران، طوری تصاویر مختلف خود را از مکان زندگی‌شان منتشر می‌کنند که با یک بررسی کلی می‌توان دریافت خانه و زندگی آنها در چه وضعیت مادی قرار دارد و مثلاً ویلای آنها در کدام محل است و چه امکاناتی دارد و حلقه‌ی دوستانشان را چه کسانی و در کجا تشکیل می‌دهند. حال تصور کنید یکی از دوستان شما که به‌طور غیرمستقیم در حلقه‌ی ارتباطی با شما قرار دارد، به ارتکاب جرم تمایل داشته باشد یا عملاً بخواهد با تحلیل این اطلاعات مصور، نقشه‌های شوم خود را عملی کند. به نظر شما کار سختی در پیش دارد؟ قطعاً خیر. پرونده‌های زیادی درباره‌ی افرادی که با انتشار تصاویر خصوصی افراد در اینترنت و بعضاً در سطح جامعه، در صدد باج‌گیری‌های کلان و نابود کردن نهاد خانواده‌ی قربانی‌شان برآمده‌اند، در دادگاه‌ها تشکیل شده است. نسل آینده باید این اخطار را جدی بگیرد. از سویی دیگر، وقتی خصوصی‌ترین تصاویر خود را در مکان‌ها و مراسم مختلف در وب منتشر می‌کنید، این حق را به هر کاربری می‌دهید که آنها را ذخیره و برای مقاصد گوناگون استفاده کند. حتی اگر شما شهروند عادی باشید، اشتراک این اطلاعات در مکان‌های مختلف می‌تواند دردسرآفرین و مخاطره‌آمیز باشد، چه برسد به اینکه دارای مقام و منصبی باشید، از صاحب یک شرکت خصوصی گرفته تا یک مقام دولتی، حتی در رده‌های پایین. فرقی نمی‌کند، سخن دکتر اشمیت در مورد شما نیز صدق می‌کند: تصاویر شما می‌تواند ابزاری علیه

شما باشد. البته منظور، تصاویری است که حریم خصوصی شما را نشان می‌دهد.

فضای وب، مکان تبلیغاتی نامحدودی است که هر اندازه آن را محدود و مشخص کنید، باز امکان بهره‌برداری سوء از اطلاعات منتشرشده‌ی شما وجود دارد. دامنه‌ی این آسیب‌پذیری در شبکه‌های اجتماعی گسترده‌تر است. همواره به فکر آینده باشید، و از خود بپرسید که اگر در مقطعی، به سطحی ارتقا یافتید که اشتراک و انتشار این تصاویر، در موقعیت سیاسی، تجاری، علمی، هنری، و اجتماعی شما تأثیرگذار باشد، چه واکنشی نشان می‌دهید. آیا بیست سال آینده هم اگر در سایت‌ها و وبلاگ‌ها، تصویر مهمانی‌های خصوصی شما با پوشش‌های مختلف، در اختیار عموم کاربران قرار بگیرد، باز در زندگی شما بی‌تأثیر خواهد بود و تأثیر منفی نخواهد داشت؟ قطعاً خیر.

به هنگام انتشار محتوا در این شبکه‌ها، به‌ویژه انتشار تصاویر خصوصی خود و دوستان، نگاه بلندمدت داشته باشید و حرفه‌ای عمل کنید. این وضعیت در زمانی حاد می‌شود که شما بدون اجازه و اطلاع دوستان و حتی کسانی که در این قبیل شبکه‌ها حضور ندارند، تصاویر خصوصی آنها را به همراه تصاویر خود منتشر می‌کنید. خیلی‌ها علاقه‌مند نیستند همکارانشان، اعضای خانواده‌شان، دوستان و همسایگان و امثالهم، از برخی اطلاعات تصویری آنها باخبر شوند؛ اما شما با انتشار تصاویر آنها در وب، درواقع بستری برای افزایش آسیب‌پذیری این اشخاص از طریق فضای مجازی فراهم می‌کنید. این درواقع نقض حقوق شهروندی در فضای واقعی محسوب می‌شود که حق پیگرد قضایی

را برای شاکی محفوظ می‌دارد. پس چه باید کرد؟ توصیه‌ی ما به معتادان دیجیتال و کسانی که برای فیس‌بوک عکس می‌گیرند و بی‌درنگ به انتشار تصاویر مبادرت می‌کنند، این است که همواره در انتشار تصاویر، الزامات پیشنهادی پنج‌گانه‌ی زیر را مدنظر قرار دهند:

۱. هرگونه عکسی را، با اطلاع و اجازه‌ی قبلی صاحبان عکس منتشر کنید.
۲. عکسی را برگزینید که انتشار مجدد آن به‌دست دیگر کاربران، مخاطرات امنیتی و اخلاقی و اجتماعی نداشته باشد.
۳. به‌اشتراک‌گذاشتن احتمالی تصویری که قصد دارید منتشر کنید، حتی در آینده‌ی دور، برای شما و افرادی که در تصویر هستند، مشکل‌ساز نباشد.
۴. تصویر منتشرشده، جزئیات دقیق و شفافی از محل زندگی، و امکانات مادی و معنوی شما افشا نکند.
۵. پایگاهی که تصویر را در آن بارگذاری می‌کنید، دارای تنظیمات حریم خصوصی باشد و حقوق مالکیت معنوی را رعایت کند.

توصیه: بسیاری از ما، با آنکه می دانیم انتشار تصاویر خود و دیگران در سرزمین دیجیتال، مخاطره‌آمیز است، به دلیل زرق‌وبرق این فضا و همرنگ جماعت شدن، باز به این رفتار روی می‌آوریم. حتی‌المقدور، با آگاهی حداکثری از تنظیمات حریم خصوصی و رعایت مسائل پنج‌گانه‌ی پیش‌گفته، آسیب‌پذیری احتمالی در محیط واقعی را به حداقل برسانید.

۳۹. عضویت در گروه‌ها و ده نکته

عضویت در گروه‌های پرمخاطبی که در شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه فیس‌بوک راه‌اندازی شده است، فرصتی فراهم می‌آورد تا کاربران بتوانند ساعت‌های مدید به بررسی محتوای متنی و تصویری منتشرشده در آن پرتال‌ها بپردازند. این گروه‌ها، درواقع «پاتوق»های سرزمین دیجیتال هستند که کاربران از اقصی‌نقاط جهان، با فرهنگ‌ها و زبان‌های گوناگون، به آنها مراجعه می‌کنند و بعضاً فرصتی برای تبادل آرا و اشتراک اطلاعات میان آنها به‌وجود می‌آید. درعین‌حال که معتادان دیجیتال زمان زیادی را در این پاتوق‌های به‌ظاهر رنگارنگ و پرمخاطب صرف می‌کنند و انرژی مادی و معنوی قابل ملاحظه‌ای برای عضویت در صدها هزار گروه ایجادشده در این شبکه‌ها اختصاص می‌دهند، به‌نظر می‌رسد عضویت و فعالیت در این گروه‌ها مخاطرات متعددی برای کاربران، به‌ویژه معتادان دیجیتالی به همراه دارد. آسیب‌ها و تهدیدهایی را که کاربران شبکه‌های اجتماعی در چنین پاتوق‌های مجازی با آن روبه‌رو هستند، می‌توان در ده دسته طبقه‌بندی کرد:

۱. اغلب گروه‌های شبکه‌های اجتماعی، که ماهیت حقوقی ندارند و به‌دست کاربران حقیقی ناشناس و نامعتبر راه‌اندازی می‌شوند، بهترین فرصت را برای شناسایی و دسته‌بندی طیف خاصی از کاربران با عقاید، دیدگاه‌ها، فرهنگ، زبان، نژاد، و ملیت خاص فراهم می‌آورند؛ و دسترسی به این کاربران هم از طریق عضویت در گروه تسهیل می‌شود.
۲. برخی از گروه‌ها و حتی مناسبت‌های ایجادشده در شبکه‌ی

مجازی، با شناسایی کاربران مختلف، نسبت به سوءاستفاده‌ی اخلاقی و اطلاعاتی از آنها مبادرت می‌کنند، با به‌اشتراک‌گذاشتن محتوای حریم خصوصی آنان در اینترنت و تخلفاتی از این دست.

۳۰. درصورت عضویت در چنین پاتوق‌هایی، درخصوص به‌اشتراک‌گذاشتن اطلاعات آنها، با وسواس و دقت بیشتری عمل کنید.

۴۰. هر اقدام شما در این مجموعه‌ها، چه به‌صورت «لایک» باشد چه «کامنت»، برای مدت نامعلومی در آن ذخیره می‌شود؛ که ممکن است عواقب اجتماعی، سیاسی، اخلاقی، و امنیتی در پی داشته باشد.

۵۰. تعدد اعضای این قبیل پاتوق‌های مجازی، نشان از پرمخاطب بودن آنها و ارزشمند بودن محتوای منتشرشده در آنها نیست.

۶۰. با توجه به اینکه قریب به ده درصد کاربران شبکه‌های اجتماعی با اکانت‌های جعلی به شبکه متصل می‌شوند، جا دارد در ارتباط و تعامل با کاربران عضو این مجموعه‌ها با دقت بیشتری عمل کنید.

۷۰. صاحبان این پاتوق‌های مجازی، به قصد جذب مخاطب بیشتر، نسبت به انتشار اخبار و اطلاعات خاص و جهت‌دار که ممکن است ناقض مالکیت معنوی و حقوق شهروندی در فضای مجازی باشد، مبادرت می‌کنند.

۸۰. درآمدزایی از کاربران عضو پاتوق‌های مجازی شبکه‌ی اجتماعی، یکی از روش‌های کسب‌وکار در عرصه‌ی

بـازاریـابی و فـرصت‌آفرینی بـه شـمار مـی‌رود. بـعضی از صاحبان این شبکه‌های پرمخاطب و به‌ظاهر سودمند فارسی و غیرفارسی، که برای بسیاری از کاربران نام‌آشنا نیز هستند، هر مـاه درآمـد مـیلیونی دارنـد. بـه‌عنوان مـثال، بـا تـرغیب کاربران خود به لایک کردن و مشاهده‌ی صفحات تبلیغ‌شده و معرفی‌شده در این پاتوق‌ها، از صاحبان آگهی پـول‌های کلانی اخذ می‌کنند.

۹. برقراری روابط الکترونیکی افراد دارای مـقاصد خـاص بـا بـــرخــــی از کـــاربران و تــرغیب آنـــان بـــه شـــیوه‌های مـــختلف بـــه‌منظور انـــجام مأمـــوریت‌های تـــبهکارانـه در عرصه‌های گوناگون، از دیگر موضوعاتی است کـه هـنگام فعالیت در این پاتوق‌های ناشناس باید به آن توجه خـاص مبذول داشت.

۱۰. با حضور در یک پاتوق مجازی، خواسته یا ناخواسته، طرز فکـر، عـقیده و عـلاقه‌مندی‌های خـود را بـرای دوسـتان و آشنایانتان افشا می‌کنید که شاید به صلاح حـال و آیـنده‌ی شما نباشد.

توصیه: عضویت در پاتوق‌های موجود در شبکه‌های اجتماعی، یکی از عوامل افزایش اعتیاد اینترنتی است. تعدد عضویت در پاتوق‌های مجازی بی‌هویت که معمولاً عوام‌پسند و عوام‌فریب هستند و نام‌های ترغیب‌کننده‌ای هم دارند، جز اتلاف وقت، ردیابی اطلاعاتی، و تهدیدهای جورواجور اینترنتی، حاصلی برای شما ندارد. به‌جای پاتوق‌بازی در شبکه‌های اجتماعی، هر ماه یک کتاب را به اتمام برسانید، زبان جدیدی فرا بگیرید، یا حلقه‌ی روابط اجتماعی خود را گسترده‌تر کنید.

۴۰. «لایک‌باز» نشوید!

روی‌آوردن به لایک‌بازی در شبکه‌های اجتماعی و اعلام نظر موافق نسبت به یک موضوع با فشردن این دکمه، امری شایع در این قبیل شبکه‌ها محسوب می‌شود. بعضی‌ها خیال می‌کنند هرقدر لایک بیشتری بزنند، دیگران بیشتر با دیدگاه‌ها و عقاید آنان آشنا می‌شوند و از آن تأثیر می‌پذیرند. اما باید توجه کرد اعلام نظر شما در مورد هر موضوعی، تا مدتی نامعلوم در شبکه‌های اجتماعی و حتی پرتال‌ها باقی می‌ماند و این، همان فرصت بهره‌برداری‌های اطلاعاتی از اکانت و هویت و فعالیت شما در وب است؛ که برای فرصت‌طلبان و حتی تبهکاران اینترنتی فرصتی مغتنم محسوب می‌شود. از طرف دیگر، چون کاربران شبکه‌های اجتماعی در اغلب مواقع از تنظیمات شخصی حریم خصوصی غفلت می‌کنند و با این مسائل آشنایی چندانی ندارند، اعلام‌نظر در مورد یک موضوع، یک تصویر، و حتی یک فایل ویدئویی، می‌تواند مخاطراتی به همراه داشته باشد. پس ضرورتی ندارد با فشردن

دکمه‌ی لایک، بی‌محابا نظر خود را در شبکه‌های اجتماعی ابراز کنید. همواره مسائل امنیتی، و الزامات حریم خصوصی و اجتماعی را در نظر داشته باشید.

توصیه: اعلام نظر ایرادی ندارد، اما افزایش احتمال آسیب‌های روانی رفتاری و مخاطرات امنیتی و اطلاعاتی به‌وجودآمده برای جمع کثیری از کاربران، تنها به‌دلیل «لایک‌بازی» و افشای هویت در شبکه‌های اجتماعی، بر بالقوه بودن خطر این کار حکایت دارد. از سوی دیگر، «لایک‌بازی» شما را به فضای مجازی معتاد و وابسته می‌کند.

۴۱. طعمه‌ی سارقان اینترنتی و غیراینترنتی نشوید.

فضای مجازی به دلیل کارکرد و ماهیتی که دارد، بستر مناسبی برای ناقضان حقوق شهروندی است؛ زیرا در مقایسه با دنیای واقعی، اقدامات تبهکارانه در برخی از لایه‌های آن، کم‌هزینه و آسان است و بعضاً امکان ردیابی آسان‌تری را برای شناسایی طعمه‌ها در اختیار مجرمان قرار می‌دهد.

آسیب‌پذیری کاربران فعال در شبکه‌ی وب، به‌خصوص معتادان دیجیتال، نسبت به تهدیدات و مخاطرات فضای دیجیتال، به‌طور بالقوه بالاست. از هک و نفوذ به رایانه‌های شخصی کاربران یا هک کردن صندوق پست الکترونیکی و دسترسی به حساب بانکی گرفته تا دزدیدن اطلاعات متنی و تصویری کاربران و نقض حریم خصوصی آنها، همه و همه بخشی از جرایم دنیای سایبر است. به‌نظر می‌رسد اهمیت حریم خصوصی و تهدیدات کاربران در این سرزمین به اندازه‌ای جدی و خطرناک شده که تدوین رشته‌های

نظامی و دانشگاهی برای مقابله با مجرمان و تهدیدات سایبر، در دستور کار کشورها و نهادهای بین‌المللی قرار گرفته است. با وجود این، در صورت مسئله تغییری ایجاد نشده است. همه‌ی ما به‌طور بالقوه در معرض تهدیدات اینترنتی هستیم و این تهدیدات برای آن دسته از شهروندان سرزمین دیجیتال که بی‌محابا در این سرزمین قدم می‌زنند، حساس‌تر و گسترده‌تر است. بنابراین، به همان اندازه که به فعالیت گسترده و مداوم در این شبکه علاقه‌مند هستیم، باید از مسائل ایمنی و تهدیداتی که ما را در معرض خطرات فاجعه‌آمیز قرار می‌دهد، آگاهی کافی و وافی داشته باشیم.

در این کتاب، به نکات کاربردی و ساده‌ای اشاره کردیم که در چهل توصیه‌ی قبلی می‌توانید آنها را دریابید و از آنها آگاه باشید. گفتیم که شبکه‌های مجازی در کنار مخاطرات روانی و روحی و اختلالات رفتاری و اجتماعی که برای کاربران به همراه می‌آورند، در لفاف ظاهر زیبا و رنگارنگ و مفید خود، باطنی شیطانی و مبتنی بر اصول سرمایه‌داری و نقض حقوق شهروندان دنیای مجازی دارند. این شبکه‌ها در دنیای استعماری کنونی، از هر فرصتی برای شناسایی هویت دیجیتالی کاربران استفاده می‌کنند و برای توسعه‌ی کسب‌وکار خود از هیچ کوششی فروگذار نخواهند کرد. شرکت‌هایی مانند فیس‌بوک، گوگل، و یاهو، که صدها خدمت رایگان برای صدها میلیون کاربر وب فراهم کرده‌اند، ناقضان آشکار حقوق شهروندی و بسترساز تهدیدات و مخاطرات بالقوه‌ای هستند که میلیون‌ها کاربر این شبکه‌ها را در دو دهه‌ی اخیر، طعمه‌ی خود کرده است.

به دو مثال توجه کنید: شرکت یاهو با بررسی محتوای متن

رایانامه‌های ارسالی کاربران خود از طریق ربات‌های هوشمند، بعضاً تبلیغات الکترونیکی متناسب با علاقه‌مندی‌های شما را در این پایگاه ارائه می‌کند. شبکه‌ی فیس‌بوک هم با همکاری پرتال‌های مشهور، نسبت به شناسایی و معرفی دوستان شما که هنوز به حلقه‌ی دوستان مجازی شما وارد نشده‌اند، اقدام می‌کند. همکاری این پرتال‌ها با سیا، اف‌بی‌آی، و ام‌آی‌سیکس هم اظهرمن‌الشمس است. پس چه باید کرد؟ این نکات را آویزه‌ی گوش کنید:

۱. وقتی به اینترنت متصل می شوید، هیچ تضمینی وجود ندارد که رایانه‌ی شما، طعمه‌ی خاموش یک تبهکار اینترنتی نشده باشد. از متخصصان امنیت سایبر مشاوره بگیرید.
۲. حقوق خصوصی و حق تکثیر را در شبکه‌ی اجتماعی و پرتال‌های اینترنت رعایت کنید.
۳. از افشای اطلاعات مربوط به تاریخ دقیق تولد و محل زندگی‌تان قویاً خودداری کنید.
۴. حتی اگر تصاویر خود را که در شبکه‌های مجازی منتشر شده، حذف کنید، باز تضمینی بر پاک شدن قطعی و سوءاستفاده از آنها در آینده‌ی دور یا نزدیک نیست. بنابراین توصیه‌های قبلی درباره‌ی انتشار تصاویر را مرور کنید و به کار بندید.
۵. هویت دیجیتالی خود را به‌طور پیوسته و منظم در سایت‌ها و گروه‌های شبکه‌های اجتماعی افشا و منتشر نکنید.
۶. نصب آن دسته از برنامه‌های کاربردی که مأموریت و کارکرد آن تأیید نشده است، تهدیدی اینترنتی به شمار می‌آید و

امنیت شما را در شبکه‌های اجتماعی به خطر می‌اندازد.

۷. اگر از نشانی الکترونیکی اصلی خود برای ثبت نام در شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید، هویت شما در این شبکه‌ها به‌راحتی ردیابی و شناسایی می‌شود. حتی‌الامکان از نشانی غیراصلی خود برای ثبت‌نام در این پرتال‌ها استفاده کنید؛ یا از طریق تنظیمات حریم خصوصی مندرج در این شبکه‌ها، امکان شناسایی خود را به‌وسیله‌ی موتورهای جست‌وجو غیرفعال کنید.

۸. حتی غیرفعال کردن شناسه‌ی کاربری در شبکه‌های اجتماعی، تضمینی برای حذف کامل و قطعی اطلاعات و عدم دسترسی مجدد به آنها نیست. پس اطلاعاتی را منتشر کنید که هیچ‌گاه به‌طور بالقوه تهدیدی برای شما به‌شمار نمی‌آید.

۹. وقتی ذیل تصاویر خود و دوستانتان، اطلاعاتی را به‌صورت کامنت درج می‌کنید، کاربران ناشناس و حتی دوست دوستانتان که بعید نیست کاربری جعلی با مقاصد شوم باشد، از روابط خانوادگی و حلقه‌ی دوستان شما آگاه می‌شود. همین امر فرصت ضربه زدن‌های احتمالی به شما یا دوستانتان را فراهم می‌کند.

۱۰. هزار و یک راه برای ترغیب معتادان دیجیتال و سوءاستفاده از آنها در محیط وب وجود دارد. یک راهکار ساده و کم‌هزینه برای پیشگیری از چنین معضلی، آن است که تعداد اتصال‌های خود را کاهش دهید؛ و اگر به‌دفعات به این شبکه‌ها متصل می‌شوید، اطلاعات محرمانه و بسیار حساس

تصویری، نرم‌افزاری، و اسناد خود را در رایانه‌ای که با آن به اینترنت متصل می‌شوید، قرار ندهید.

توصیه: عنوان این بخش را دوباره بخوانید!

۴۲. ناراحتی‌های چشمی و «فیس‌بوک‌بازی»

وقتی از فیس‌بوک و به‌طور کلی از اینترنت، بیش از اندازه استفاده می‌کنید، چشمان شما به‌طور مداوم بر صفحه‌ی نمایشگر متمرکز می‌ماند و فرصت کمی برای پلک‌زدن طبیعی به‌وجود می‌آید. کاهش تعداد پلک‌زدن‌های طبیعی، سوزش چشم را به همراه دارد. به چشمان خود استراحت دهید. سعی کنید هر پنج تا ده دقیقه چشم از نمایشگر برگیرید و به مدت پنج تا ده ثانیه به نقطه‌ای دور نگاه کنید. این کار سبب استراحت عضلات چشم می‌شود؛ همچنین به شما وقت می‌دهد پلک بزنید تا سطح چشم شما مرطوب شود.

معتادان دیجیتالی شبکه‌های اجتماعی، ساعات مدیدی را بدون آنکه متوجه باشند، به صفحه‌ی نمایشگر زل می‌زنند که همین امر می‌تواند به بیماری‌های چشمی منجر شود. باید توجه داشت که فاصله‌ی نمایشگر با چشمان شما باید پنجاه تا شصت سانتی‌متر باشد و نور صفحه‌ی نمایشگر نیز نباید خیلی قوی باشد.

توصیه: بدترین حالت (که از تهدیدات اینترنتی هم بدتر و ناخوشایندتر است) این است که متوجه شویم اعتیاد دیجیتالی ما به بروز بیماری‌های چشمی در ما منجر شده است. جا دارد معتادان شبکه‌های اجتماعی، دست‌کم مراقب چشمان خود باشند.

۴۳. ناراحتی‌های مفصلی و شبکه‌های مجازی

اینکه مدعی شویم شبکه‌های اجتماعی تنها مقصران افزایش ناراحتی‌های مفصلی بین کاربران اینترنت هستند، ادعای نادرستی است. اما به‌هرحال، ظرفیت بالقوه‌ی این تهدید را دارند و کاربران معتاد نیز به گسترش این معضل کمک می‌کنند. وقتی شما مدت زیادی پشت صندلی و روبه‌روی رایانه بنشینید و در سرزمین دیجیتالی شبکه‌های اجتماعی غرق شوید، مفاصل گردن، پا، و دست، در بالاترین سطح آسیب و خستگی قرار می‌گیرند. درد، ناتوانی، لرزش، و بی‌حسی ساعد و دست، نخستین نشانه‌های فشار بیش از حد به تاندون‌ها و عصب‌ها به‌شمار می‌رود. کلیک‌های دائم با ماوس و وضعیت غیرطبیعی و نادرست دست هنگام کار با آن، در ابتدا باعث آسیب‌دیدگی بافت‌ها می‌شود که در بلندمدت، به التهابات رشته‌های عصبی می‌انجامد.

به‌نظر می‌رسد با فراگیرتر شدن کاربرد رایانه در محل‌های کار و حتی در خانه‌ها، تعداد کسانی‌که از مشکلات چشمی و بینایی *CVS*[1] رنج می‌برند رو به افزایش باشد.[2] مهم‌ترین علائم *CVS* عبارتند از: خستگی چشم، خشکی چشم، سوزش، ریزش اشک،

1. Computer Vision Syndrome 2. http://www.amoozeshenovin.ir/

و تاری دید. مضرات استفاده‌ی نادرست از ماوس، یا استفاده‌ی دائم از ماوس هنگام کار با رایانه، می‌تواند به دست کاربران صدمه وارد کند. به گفته‌ی اعضای مجمع متخصصان اعصاب آلمان، کلیک‌های دائم با ماوس و وضعیت غیرطبیعی و نادرست دست هنگام کار با آن، در ابتدا باعث آسیب‌دیدگی بافت‌ها می‌شود که در بلندمدت به التهابات رشته‌های عصبی می‌انجامد.[1] همچنین ممکن است سبب درد در گردن و شانه‌ها نیز بشود. به‌طور کلی می‌توان گفت *CVS* مجموعه‌ای از علائم چشمی و بینایی است که بر اثر کار با رایانه ایجاد می‌شود. تقریباً سه‌چهارم کسانی‌که زیاد با رایانه کار می‌کنند گرفتار این علائم هستند.

چشم انسان حروف چاپی را بهتر از حروف نمایش‌داده‌شده بر روی مانیتور می‌بیند. علت این امر این است که حروف چاپی روی صفحه‌ی سفید زمینه وضوح بیشتری دارند و لبه‌های آنها واضح‌تر است؛ حال آنکه در مورد صفحه‌ی نمایشگر چنین نیست و لبه‌ها به وضوح حروف چاپی نیستند.

یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی و سوزش چشم هنگام کار با رایانه کاهش میزان پلک‌زدن است. این مسئله به همراه خیره شدن به صفحه‌ی نمایشگر و تمرکز بر موضوع کار، سبب می‌شود پلک‌ها مدت بیشتری باز بمانند و درنتیجه اشک روی سطح چشم سریع‌تر تبخیر می‌شود. متخصصان تأکید دارند هنگام آغاز بروز عوارض و ناراحتی‌های دست، این امکان وجود دارد که در مغز ارتباطی بین دردها و کار با ماوس و کلیک کردن با آن ایجاد شود و به دنبال آن، به‌محض کلیک کردن با ماوس رایانه، دردها آغاز

---

1. http://www.pezeshkan.info/

خواهد شد و صدمات آن می‌تواند تا ساعد و بازو نیز ادامه پیدا کند. متخصصان تأکید می‌کنند با استفاده از روش‌های کاری ارگونومیک[1] می‌توان از بروز این عارضه جلوگیری کرد. بسیاری از برنامه‌های عملکردی ماوس را می‌توان به کمک صفحه کلید انجام داد، برنامه‌ی دابل‌کلیک ماوس را می‌توان به حلقه‌ی گردان وسط ماوس منتقل کرد، و بهتر است اندازه‌ی ماوس متناسب با اندازه‌ی دست کاربر انتخاب شود. سطوح سرد محل قرارگیری دست بر روی پد ماوس نیز زمینه را برای التهابات مساعد می‌کند. بر اساس گزارش مذکور، تمرینات چرخشی مچ دست و حرکت دادن دست و بازو و استراحت‌های کوتاه در حین کار می‌تواند به رفع خستگی و تشنج‌زدایی عضلات دست کمک کند. به گفته‌ی متخصصان، درصورت بروز دست‌درد، کاربران باید به متخصص اعصاب مراجعه کنند.

توصیه: ناگفته پیداست که صرف وقت زیاد برای فیس‌بوک‌بازی و سپری کردن ساعت‌های طولانی فعالیت در شبکه‌های اجتماعی وب، کاهش تحرک، دردهای مفصلی و عضلانی، و اختلالات جسمی به همراه می‌آورد. پس بهتر است این هدف را مقابل خود قرار دهید و بکوشید به آن برسید: هفته‌ای یک ورود به شبکه!

۱. Ergonomics: مهندسی شاخص‌های انسانی، و طراحی شیوه‌ها و ابزارهای متناسب با کارکردهای بدن انسان.

۴۴. ترک عادت کنید.

ترک عادت سرزدن به شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه برای معتادان دیجیتالی بسیار سخت است. اما با توجه به موضوعاتی که در ۴۳ بند قبلی به آنها اشاره شد، به نظر می‌رسد این گروه از کاربران سرزمین دیجیتال، برای در امان ماندن از آسیب‌ها و تهدیدهای مختلف، چاره‌ای جز فاصله گرفتن منطقی از این دنیای مجازی ندارند. ترک عادت‌های ناپسند همیشه مشکل بوده است، و این تغییر امری نیست که به‌طور آنی حاصل شود؛ چراکه اعتیاد نیز به‌طور آنی پدید نمی‌آید. معتادان دیجیتالی که قصد دارند برای همیشه عادت‌های ناپسند زندگی دائمی در سرزمین دیجیتال را رها کنند، باید تلاش جدی، برنامه‌ریزی‌شده، و هدفمند برای برگشتن به جمع کاربران غیرمعتاد سرزمین اینترنت به خرج دهند. همان‌طور که دکتر وین دایر،[1] سخنران و روان‌شناس شهیر بیان می‌کند، خواست و اراده‌ی قوی و نیرومند، دو عامل مهم برای ترک هر اعتیاد و بالطبع، حرکت به‌سوی کامیابی است. فکر اینکه من می‌خواهم و می‌توانم به سمت ترک این عادت زشت پیش بروم، خود به معنای بسیج کردن تمام توان ذهنی و جسمی بدن برای حل این معضل است. وی درواقع به همان موضوعی اشاره دارد که دکتر استیون کاوی[2] فقید، در کتاب مشهور هفت عادت مردمان مؤثر، از آن به‌عنوان «عامل بودن» یاد می‌کند و معتقد است آنچه شما امروز هستید به دلیل انتخاب‌های دیروز شما بوده است. پس

---

1. Wayne Dyer
2. Stephen Covey

می‌توانید امروز دیگرگونه انتخاب کنید. برایان تریسی،[1] سخنران کانادایی و روان‌شناس مشهور روزگار ما نیز، خواستن برای توانستن و توانستن برای خواستن در جهت حرکت به سمت افق‌های جدید و کنار گذاشتن رفتارهای ناپسند قبلی را چنین تفسیر می‌کند: «همه‌ی علت‌ها و معلول‌ها، ذهنی هستند. افکار شما به واقعیت تبدیل می‌شوند. افکار شما آفریننده‌اند. شما به همان چیزی تبدیل می‌شوید که درباره‌ی آن بیشتر فکر می‌کنید.»

همیشه درباره‌ی چیزهایی فکر کنید که به‌طور واقعی خواهان آنها هستید و از فکرکردن درباره‌ی چیزهایی که خواستار آنها نیستید، اجتناب کنید. اگر می‌خواهید از اعتیاد دیجیتالی خود رها شوید، تصور کنید از این مرحله گذر کرده‌اید و قدرت خلاقیت و تجسم خود را برای رهایی از این ناهنجاری تقویت کنید. به گفته‌ی آلبرت اینشتن، قدرت تخیل از قدرت علم بیشتر است. در مستند مشهور راز[2] هم که به «قانون جذب»[3] اشاره می‌کند، تفکر مثبت، پس‌زدن انرژی منفی و فکر کردن درباره‌ی راه‌حل‌ها و نتایج مثبت، از مهم‌ترین عوامل پیروزی انسان‌های موفق در طول تاریخ بیان شده است. بنابراین، تلاش و اهتمام جدی برای ترک عادات دیجیتالی ما، گام نخست برای رفع این معضل است.

به‌نظر می‌رسد یکی از روش‌های ترک عادات دیجیتالی ناپسند،

---

1. Brian Tracy
2. 'The Secret' documentary - http://thesectet.tv//
3. Law of Attraction

جایگزین کردن آنها با فعالیت‌های روزانه‌ی مفید است. مثلاً کاربری که روزی پنج ساعت میخکوب شبکه‌ی اجتماعی می‌شود، باید زمان‌های اتصال خود به این شبکه‌ها را یادداشت کند و به مقتضای زمان و مکان اتصال به این شبکه، برنامه‌های جایگزینی را که می‌تواند انجام دهد فهرست‌بندی و مشخص کند. اگر شما روزی یک ساعت از محل کار خود به این شبکه‌ها وصل می‌شوید، این زمان را به ده دقیقه کاهش دهید و پنجاه دقیقه‌ی بعد را مثلاً به دو بخش بیست‌وپنج دقیقه‌ای تقسیم کنید؛ بخش اول را، به مطالعه‌ی کتاب آموزش آشپزی یا روایت‌های تاریخی و داستانی یا کتاب‌های مربوط به رشته‌ی تخصصی خود اختصاص دهید، و بخش دوم را صرف نوشتن در دفتر یادداشت روزانه‌ی خود کنید. اگر هم در منزل به این شبکه‌ها متصل می‌شوید، به مقتضای ساعات شبانه‌روز، پیاده‌روی، کتابخوانی، تماشای فیلم‌های ارزنده و پرمحتوا، صحبت تلفنی و دیدار با دوستان و آشنایان و مشغله‌هایی از این دست را جایگزین فیس‌بوک‌بازی کنید. در درازمدت، این رفتارها سبب تقویت مهارت‌های اجتماعی شما می‌شود و قادر خواهید بود بسیاری از نیازهایی را که در دنیای مجازی به دنبال برطرف کردن آن هستید، در زندگی طبیعی برآورده کنید و کمتر در معرض آسیب باشید. البته مراجعه به متخصصان نیز نباید فراموش شود، چرا که مؤلف این کتاب، پزشک نیست!

توصیه: عمر گران را در شبکه های اجتماعی صرف (درواقع تلف) نکنید و خود را از بسیاری از فرصت های علمی، گردشگری، تفریحی، هنری و... که به مقتضای سن خود در دنیای واقعی می‌توانید از آنها بهره‌مند شوید، محروم نکنید.

۴۵. «تلنگر» بیهوده

«تلنگر»های فیس‌بوکی یکی از زمینه‌هایی است که می‌تواند شما را به استفاده‌ی بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی ترغیب و تشویق، و بستر اعتیاد دیجیتالی را فراهم کند. این امکان فنی که برخی از شبکه‌های مجازی در اختیار کاربران قرار داده‌اند، موضوع حیاتی و مهمی نیست، اما به نظر می‌رسد مانند یادداشت‌نویسی و انتشار مطالب بیهوده، ثمری جز اتلاف وقت کاربران ندارد.

توصیه: به جای تلنگر زدن و منتظر جواب مخاطب ماندن، برای او رایانامه بفرستید، یا اگر در شهر شما ساکن است، قرار ملاقاتی با او ترتیب دهید و از روش‌های غیرمجازی بهره بگیرید تا مهارت های اجتماعی شما تقویت شود.

۴۶. مراقب اکانت‌های جعلی فیس‌بوک باشید.

در گزارش ژوئیه ۲۰۱۲ فیس‌بوک،[1] به‌صراحت تصریح شده است که این شبکه بیش از نهصدمیلیون کاربر دارد که از این تعداد، ۸.۷

1. http://news.cnet.com/8301-1023-3-57.484991-93/facebook-8.7
-percent-are-fake-users/

درصد را اکانت‌های جعلی، بی‌هویت، غیرقانونی و نامعتبر تشکیل می‌دهد. هشتادوسه‌میلیون اکانت نامعتبر، رقم قابل تأملی است.[1] این رقم در حالی اعلام شده است که در مارس ۲۰۱۲، شمار اکانت‌های جعلی این پرتال، ۵ تا ٦ درصد اعلام شده بود.[2] به‌نظر می‌رسد شمار کاربران جعلی و بی‌هویت این شبکه‌ی اجتماعی با روند فزاینده همراه باشد و همین موضوع، مخاطراتی را برای شهروندان سرزمین دیجیتال به همراه خواهد داشت. اینکه یک‌دهم جمعیت این شبکه، هویت نامعلوم و مجهول داشته و بی‌اعتبار باشند، در آینده به معضل جدی، هم برای این شبکه و هم کاربرانش تبدیل خواهد شد. اینکه شما ندانید کاربری که با وی قصد ارتباط دیجیتالی دارید (بعضاً این ارتباط‌ها و تماس‌ها به محیط غیر دیجیتالی نیز کشیده می‌شود) معتبر است یا خیر، یک ناهنجاری دیجیتالی به شمار می‌رود که باید از آن آگاه و در برابرش هوشیار بود. البته این قضیه فقط مختص فیس‌بوک نیست و شبکه‌های اجتماعی دیگر نیز با چنین معضلی مواجهند. شما از طریق سوابق ثبت و راه‌اندازی پایگاه‌های اینترنتی، می‌توانید به اعتبار صاحبان آن پی ببرید، اما این قضیه برای وبلاگ‌ها و اکانت‌های شبکه‌های اجتماعی صادق نیست. به‌طور خلاصه، این نکات را به یاد داشته باشید:

۱. حتی‌الامکان در قبال درخواست‌هایی که برای برقراری ارتباط

1. http://www.bbc.co.uk/news/technology-19093078
2. http://www.zdnet.com/blog/facebook/facebook-5-6-of-accounts-are-fake/10167

مجازی با شما در شبکه‌های اجتماعی ارسال می‌شود، محتاط باشید و فریب حضور درخواست‌دهنده در فهرست «دوستان مشترک» را نخورید.

۲. در عضویت گروه‌ها و انجمن‌ها، از ذکر هویت دقیق خود اجتناب کنید.

۳. اغلب شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های اینترنت، امکان ارسال گزارش‌های امنیتی و اطلاعاتی و ارتباطی را در مورد کاربران خود، دارند. فعالیت هر کاربر مشکوک را به مدیران شبکه اطلاع دهید و از گزینه‌هایی چون قطع دسترسی[1] و گزارش‌دهی به مدیران استفاده کنید.

۴. از تأیید درخواست ارتباط کاربرانی که به‌خوبی نمی‌شناسیدشان و هنوز هویت آنها برای شما مجهول است، قویاً خودداری کنید.

۵. «چه عکس زیبایی»، «من هم مثل شما در... درس خوانده‌ام» و از این قسم پیام‌های ناخواسته از افراد ناشناس، در فیس‌بوک بسیار است. حواستان را به ارسال‌کنندگان آنها جمع کنید!

توصیه: دنیای مجازی، دنیای هویت‌های ناشناخته است. پس تلاش کنید تا به این فضای مجهول‌الهویه، معتاد نشوید و نیازهای ضروری اطلاعاتی خود را، از منابع موثق دریافت کنید.

1. Block

۴۷. فریب بازار مکاره‌ی «سرشماری ...ها در فیس‌بوک» را نخورید!

با عضویت در انجمن‌ها و گروه‌هایی که از شما درخواست می‌کنند به آنها ملحق شوید تا شمار کاربرانی که به موضوع، تیم، مجموعه، سازمان، سرگرمی، یا بازی مشترک و مسائلی از این دست علاقه دارند مشخص شود، ظرفیت ردیابی اطلاعاتی و امنیتی حریم خصوصی خود را از بالقوه به بالفعل تبدیل می‌کنید. تصور کنید گروهی بخواهد کاربران فعال در فلان محله‌ی شهر را شناسایی و ردیابی کند و از این طریق، به اجرای خواسته‌های شیطانی‌اش مبادرت ورزد. چنین گروهی، با راه‌اندازی انجمنی مانند «علاقه‌مندان به تارت توت‌فرنگی» در فلان محله‌ی شهر، و تبلیغ گروه در شبکه‌های اجتماعی، درصدد ترغیب کاربران و متقاعد کردن آنها به عضویت در این انجمن برمی‌آید. افرادی که طعمه‌ی چنین انجمنی بشوند، به‌رایگان و به‌آسانی فرصت خوبی برای شناسایی خود و معرفی امکانات و ظرفیت‌های مادی و معنوی‌شان به مسئولان این انجمن‌های جعلی و شیطانی فراهم می‌آورند. حال گرداننده‌ی این انجمن می‌داند که در فلان محله‌ی شهر، این تعداد کاربر زندگی می‌کند که می‌تواند با ترفندهای فریبکارانه، از آنها سوءاستفاده کند. نمونه‌ی چنین سوءاستفاده‌هایی فقط در کشور ما بسیار اتفاق افتاده است، چه برسد به سرتاسر جهان. بنابراین، فریب سرشماری‌های منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی را نخورید. البته این سخن به این معنا نیست که هر سرشماری، خطرناک و تهدیدآفرین است. این فقط هشداری است تا آگاه باشید.

توصیه: ضرب‌المثل سری را که درد نمی‌کند... بله! به‌نظر می‌رسد به‌خوبی متوجه اصل مطلب شده‌اید.

۴۸. هر نیم ساعت، پنج دقیقه از جا بلند شوید.

اگر به اعتیاد دیجیتالی مبتلا هستید، یک راه موقت برای درمان این عادت ناپسند آن است که هر نیم ساعت، به مدت پنج دقیقه از پشت رایانه‌ی خود بلند شوید؛ یا اگر از طریق تلفن همراه به شبکه‌ی اجتماعی متصل هستید، هر نیم ساعت آن را رها کنید و به کار دیگری جز اینترنت‌بازی مشغول شوید. در دراز مدت، این راه‌حل می‌تواند اعتیاد شما را تا حدی کاهش دهد. با این کار، به چشم و ذهن خود نیز فرصت استراحت داده‌اید و دست‌کم پنج دقیقه در دنیای واقعی و غیردیجیتالی بوده‌اید.

توصیه: هر نیم ساعت، پنج دقیقه رایانه را رها کنید.

۴۹. اطلاعات پروفایل خود را باز نگذارید.

یکی از راه‌هایی که می‌تواند زمینه‌ی خطرآفرینی و تهدید مجازی را برای کاربران فراهم کند، باز بودن و در دسترس بودن[1] اطلاعاتی است که در پروفایل کاربران موجود است. پروفایل شما، بیان‌کننده‌ی هویت دیجیتالی شما، علاقه‌مندی‌ها، مکان زندگی، و مسائلی از این دست است. محدود نکردن اطلاعات آن چه‌بسا

1. Avaliable

حریم خصوصی را در فضای وب تهدید کند. معتادان دیجیتال که در این فضا غرق هستند، باید بیش از دیگران به این اخطار توجه کنند.

توصیه: در هیچ شبکه‌ی اجتماعی و در هیچ جایی از اینترنت، اطلاعات خصوصی خود را، اعم از نشانی الکترونیکی، شماره‌ی تلفن همراه، تاریخ تولد، محدوده‌ی مکان زندگی و مسائلی از این دست، در دسترس قرار ندهید.

۵۰. دوستان فیس‌بوکی هم محرم نیستند، چه برسد به دوستانِ دوستان!

قبلاً با اشاره به بیت «ما همگان محرمیم / آنچه بدیدی بگو» دراین‌باره توضیح دادیم. در اینجا نیز باید تأکید و یادآوری کرد که با توجه به بی‌هویت بودن ده درصد کاربران شبکه‌های اجتماعی و ناشناس بودن شمار قابل توجهی از کاربران اینترنت، دوستان شما که در محیط واقعی آنها را ندیده‌اید و فقط از طریق دنیای مجازی با آنها در تماس هستید، بعضاً افراد معتبر و امینی برای شما محسوب نمی‌شوند؛ چه برسد به دوستانِ دوستان شما! بسیاری از تبهکاران اینترنتی در فضای مجازی، از این امکان بالقوه استفاده می‌کنند و با ریختن طرح دوستی با دوستان شما، به‌عنوان دوست دوست شما، با شما ارتباط برقرار می‌کنند و با پناه گرفتن پشت

نقاب «دوستان مشترک»[1] شما را به برقراری ارتباط مجازی و چه‌بسا غیرمجازی ترغیب و تشویق می‌کنند. پس مراقب دوستانِ دوستان باشید و همیشه اعتبار و هویت آنها را قبل از آشنایی، از طریق دوستانتان جویا شوید.

توصیه: ماهیت ترفندهای تبهکاران در فضای مجازی، به‌نسبت فضای واقعی، متفاوت است. بدون آگاهی قبلی، نسبت به تأیید درخواست‌های دوستی، باز کردن رایانامه‌های ناشناس و نصب کردن فایل‌های معرفی‌شده اقدام نکنید.

۵۱. به تغییر عکس پروفایل معتاد نشوید.

تغییر مکرر و مداوم تصاویر در شبکه‌های اجتماعی، افیونی است که بیشتر گریبان کاربران معتاد را می‌گیرد. تغییر مداوم، ضرری برای شما ندارد جز اینکه شما را به این شبکه وابسته می‌کند.

توصیه: بپذیرید که هویت شما، هویت دیجیتالی نیست.

۵۲. قصه‌ی پرغصه‌ی «کسانی که شاید بشناسیدشان»[2]

روزانه ده‌ها رایانامه برای کاربران از طرف هزاران شبکه‌ی اجتماعی ایجادشده در اینترنت ارسال می‌شود مبنی بر اینکه فلان کاربر یا گروه، شما را به عضویت در فلان شبکه یا سایت، دعوت

1. Mutual Friend
2. People who may know

کرده است، یا فلان عکس و مطلب شما را پسندیده است، و قس‌علی‌هذا. اینها بخشی از ترفندهای تبلیغاتی، اطلاعاتی، و امنیتی است که مجرمان و فعالان کسب‌وکارهای غیرمولد در اینترنت، برای ترغیب کاربران اینترنت از آن بهره می‌گیرند و به نظر می‌رسد قصه‌ی پرغصه‌ی «کسانی که شاید بشناسیدشان» در برخی از شبکه‌های مجازی، صورت قانونی و موجه این عملیات باشد. این تراژدی هم می‌تواند جنبه‌ی مثبت داشته باشد و به‌صورت تصادفی، شما را با کاربری آشنا کند یا نسبت به موضوعی ترغیب کند؛ و به همان نسبت نیز ممکن است به مخاطرات و تهدیدهای مجازی منجر شود. گاهی، سعی کنید بخش «تاریخچه»[1]ی مرورگر خود را پاک کنید تا مرتباً تحت رهگیری و ردیابی شبکه‌های اجتماعی اینترنت قرار نگیرید.

توصیه: این ترفند، وقت بسیاری از معتادان دیجیتالی را به بررسی کاربران و صفحات معرفی‌شده، تلف می‌کند؛ و اغلب عایدی خاصی ندارد. به دنبال گسترش حلقه‌ی ارتباطات اجتماعی خود در فضای واقعی باشید.

۵۳. صفحه‌های «بیخودی‌الملک»!

اینترنت، اکنون حاوی میلیون‌ها صفحه‌ای است که بی‌هدف طراحی و راه‌اندازی شده، و به هر دلیلی بی‌استفاده مانده است. این امر به شبکه‌های اجتماعی نیز سرایت کرده است. گروه یا انجمن یا

1. History

صفحه‌ی خاصی که با عناوین جذاب و رنگارنگ و با موضوعات عوام‌پسند و عوام‌فریب، با هویت ناشناس در شبکه‌های اجتماعی راه‌اندازی می‌شود، در بسیاری از موارد، اطلاعات ارزنده‌ی علمی، اجتماعی، و فرهنگی را به شما منتقل نمی‌کند. از چنین صفحه‌هایی می‌توان، به‌عنوان عناصر نامطلوب و «بیخودی» در سرزمین دیجیتال نام برد. بنابراین، طعمه‌ی این صفحه‌های بی‌استفاده و «بیخودی» نشوید و وقت خود را به بطالت تلف نکنید. هر مقوله‌ای را از طریق کتاب‌ها و سایت‌های معتبر و موثق و به کمک مشورت با کارشناسان زبده پیگیری و دنبال کنید.

توصیه: به کتاب‌خوانی و تحقیق و تماشای مستندهای مختلف و تقویت ارتباطات اجتماعی خود روی آورید، که ثمر و بهره‌ای برای شما به ارمغان می‌آورد و در کاهش اعتیاد شما نیز مؤثر است.

۵۴. علنی شدن تاریخ تولد شما در فیس‌بوک هم می‌تواند خطرناک باشد.

اعلان تاریخ تولد دقیق کاربران در شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند در شناسایی هویت واقعی آنها و افزایش مخاطرات، چه در فضای مجازی و چه غیرمجازی، تأثیرگذار باشد. از طریق تاریخ تولد در برخی کشورهای غربی (مثلاً سوئد) می‌توان به بخشی از شماره ملی افراد دسترسی پیدا کرد و این دسترسی می‌تواند راه را برای کشف اطلاعات خصوصی دیگر فراهم کند. شماره حساب‌ها، شماره‌ی کارت‌های بانکی و مسائلی از این دست،

معمولاً از طریق تاریخ تولد دقیق افراد، قابل رهگیری و کشف است. بنابراین لزومی ندارد که تاریخ تولد خود را دقیقاً در اینترنت اعلان کنید.

توصیه: اینکه در شبکه‌های اجتماعی، سالروز تولدتان یک هفته زودتر یا دیرتر تبریک گفته شود، زیاد تفاوتی نمی‌کند. درعوض، طعمه‌ی مجرمان اینترنتی نمی‌شوید.

۵۵. همیشه بخش «ضوابط و شروط» را به‌طور دقیق بخوانید.

آگاهی از حقوق خود در فضای مجازی و به‌خصوص در شبکه‌های اجتماعی که معبر افراد مختلف است، یک ضرورت اجتناب‌ناپذیر در فضای اینترنت به‌شمار می‌آید. آشنایی با شروط و مقررات عضویت و فعالیت در هر پرتالی، می تواند درصورت بروز مشکل، بخشی از راه‌حل شما برای استیفای حقوق پایمال شده باشد. این قضیه برای معتادانی که بی‌محابا در شبکه‌های اجتماعی فعال هستند، از اهمیت بیشتری برخوردار است. شاید اگر بخش «ضوابط و شروط» برخی از پایگاه‌ها را قبل از عضویت به‌دقت مطالعه کنید، از عضویت در آنها به دلیل مخاطراتی که می‌توانند به بار آورند، صرف‌نظر کنید.

توصیه: پیش از اطلاع دقیق از مفاد مندرج در بخش *T&C* نسبت به عضویت در پرتال‌ها اقدام نکنید.

حکایت، همچنان باقی‌ست...

فهرست کتاب‌های روانشناسی انتشارات دُرسا

نام کتاب	نویسنده	مترجم
🕮 انسان در جستجوی معنی	دکتر ویکتور فرانکل	مهین میلانی
🕮 اینقدر عصبانی نباش!	رونالد پاترافورن	نفیسه معتکف
🕮 با شما تا ابدیت	لوبسانگ رامپا	فریده مهدوی‌دامغانی
🕮 بخشودن	دکتر سیدنی سیمون	مهدی قراچه‌داغی
🕮 پدیده‌های روحی	دکتر رضا جمالیان	
🕮 پرواز روح	دکتر کایت هاراری	دکتر رضا جمالیان
🕮 پیام‌های نهفته در آب	ماسارو ایموتو	نفیسه معتکف
🕮 تانگ‌فو(روش‌برخوردباافرادتندخو)	سم هورن	نفیسه معتکف
🕮 تصویری از عشق بر روی آب	ماسارو ایموتو	نفیسه معتکف
🕮 تقویم معنوی	شری‌شری‌پراماهانسا	مهین میلانی
🕮 جنسیت مغز	دکتر آن موير	مهدی قراچه‌داغی
🕮 چشمه جوانی	شادهلم استتر	مهدی قراچه‌داغی
🕮 چگونه گره‌های‌زندگی‌تان‌رابازکنید	جونز لافلین	عطیه رفیعی
🕮 حیات اسرارآمیز آب	ماسارو ایموتو	نفیسه معتکف
🕮 خطای رومئو	دکتر لایال واتسون	دکتر فرخ سیف‌بهزاد
🕮 خم رودخانه	وی.اس.نیپال	مهدی قراچه‌داغی
🕮 خواب و خوابیدن و خواب دیدن	دکتر فرخ سیف‌بهزاد	
🕮 خودت‌راازبرق‌بکش!	باربارا برک	عطیه رفیعی
🕮 ذن مدی‌تیشن (ذن ناب)	شوهاکو اوکومورو	دکتر رضا جمالیان
🕮 ذهن فراتر از ثروت	ایلیا الکسی	تانیا اقبال‌مقدم
🕮 راز دیر زیستن	دکتر شهریار بهاری	
🕮 رنگ درمانی	پاولین ویلز	مرجان فرجی
🕮 روانشناسی اعتراض	مانوئل جی اسمیت	مهدی قراچه‌داغی
🕮 روانشناسی رنگ‌ها	ماکس لوشر	ویدا ابی‌زاده
🕮 روانکاوی و علوم غریبه	دکتر فرخ سیف‌بهزاد	
🕮 زندگی‌بی‌نظیرتان‌رارقم‌بزنید	لوئیز.ال.هی.	مینا اعظامی
🕮 سرنوشت را خودت تعیین کن	گای فینلی	سمیرا کسائیان
🕮 سومو	پل مک گی	فرناز حائری

نام کتاب	نویسنده	مترجم
سه نفس عمیق	توماس کرام	ابوذر کرمی
شمامی‌توانیدتحت‌هرشرایطی...	ریچاردکارلسون	ضیاء خسروشاهی
شفای معنوی	جک آنجلو	دکتر فرخ سیف‌بهزاد
شناخت‌درمانی‌ومشکلات‌روانی	آرون تی‌بک	مهدی قراچه‌داغی
شیرجه در خوشبختی	دنیل گیلبرت	فیروزه مهرزاد
صدرازموفقیت‌درزندگی‌زناشویی	دیوید نیون	نفیسه معتکف
غیرممکن‌کمی‌دیرترممکن‌است	آرت برگ	سهیلا موسوی‌رضوی
قانون جذب	مایکل لوسیر	نفیسه معتکف
کلید کاربردی قانون جذب	جک کانفیلد	نفیسه معتکف
شفابخشی‌بابلورهای‌آب‌وموسیقی	ماسارو ایموتو	نفیسه معتکف
مبانی خودهیپنوتیزم درمانی	کوریدون هاموند	دکتر رضا جمالیان
مدی‌تیشن (طریقت باطنی)	نائومی هامفری	دکتر رضا جمالیان
مدی‌تیشن (عرفان کهن)	مهاریشی ماهش‌یوگی	دکتر رضا جمالیان
مراقبه	دان کروز	نفیسه معتکف
معنادرمانی	دکتر ویکتور فرانکل	مهین میلانی
نگرش یعنی همه چیز	جف کلر	امیرحسن مکی
نیروی حقیقی آب	ماسارو ایموتو	نفیسه معتکف
نیکویی از آن شماست	لوئیز.ال.هی	مینا اعظامی
هاله‌ات چه رنگی است؟	باربارا باورز	نفیسه معتکف
هزار سال پاکی	ویلیام ج.بورشرت	فرزام حبیبی‌اصفهانی
هفت ترس کشنده	ادوارد بر	شیدا مستقل
هفت راز موفقیت	ریچارد وبستر	سیمرا کسائیان
هفت نیاز کشنده	ادوارد بر	شهناز مجیدی
هنر چهره‌شناسی	بوی لافایت دومنت	ترگل اوزار

Facebook Addiction!

Ali Mohammad Aghazamani

شبکه های اجتماعی اینترنت (SNS) از قبیل فیس بوک و توئیتر، انقلابی را در گسترش و تبادل اطلاعات میان دو میلیارد کاربر اینترنت در دهکده جهانی امروز ایجاد کرده اند. ظرفیت ها و قابلیت های کاربردی موجود در این شبکه ها، منجر به ترغیب یک ششم جمعیت کره زمین به فعالیت روزانه در این پرتال ها شده است. در کنار پتانسیل های کسب و کار موجود در این سایتهای اجتماعی ، روزبه روز بر شمار پژوهشگرانی که نسبت به آسیب های رفتاری، گفتاری، روانی، امنیتی و اطلاعاتی این شبکه ها به ویژه فیس بوک هشدار می دهند، در حال افزایش است. به نظر می رسد ، خیلی ها مدت زمانی که در هفته صرف خوردن، آشامیدن، صحبت با دوستان، کتاب خواندن و ورزش می کنند ، بسیار کمتر از مدت زمانی است که صرف فیس بوک بازی(!) می کنند. این هشداری است به نسل جدید. نسلی که با اعتیاد اینترنتی واعتیاد فیس بوکی مواجه شده است . این کتاب ، به عنوان نخستین کتاب فارسی در زمینه معرفی معضلات و تهدیدات شبکه های اجتماعی ، تلاش می کند با نثری ساده ، پنجاه و پنج توصیه را به مخاطبان این شبکه ها ارائه کند.



معتادان فیس بوک

انتشارات درسا

